Shaunti Feldhahn

DOAR PENTRU EA

„Sunteți pe cale să descoperiți o cale de acces către multe dintre misterele masculinității. ***Doar pentru EA*** este o carte pe care o cred în stare să aducă înțelegere și armonie într-o mulțime de cupluri".

– Bob Lepine, Moderator al *FamilyLife Today*

„Sunteți gata să deschideți ochii mari? Shaunti Feldhahn le descoperă o puzderie de informații substanțiale tuturor femeilor care își doresc să-i înțeleagă pe bărbați în profunzime".

– Dr. Les Parrot și Dr. Leslie Parrot, Seattle Pacific University, autori ai *Love Talk* [Discuție despre iubire]

„Ce carte importantă!"

– **Beth** Moore, autoare și conferențiar

„Dacă vrei să vezi ce-l mână în luptă pe bărbatul tău, ***Doar pentru EA*** este cartea care ți se potrivește. Feldhahn îți oferă rezultatele concrete alte investigației sale despre viața interioară a bărbaților, care îți pot revoluționa familia!"

– **Bob** Reccord, Președinte al North American Mission Board [Comisia Misionară a Americii de Nord]

„***Doar pentru EA*** este cea mai simplă și mai profundă carte despre căsătorie pe care am citit-o vreodată. Această cărțulie are puterea de a te transforma și de a-ți preface relația".

– Lisa Whelchel, autor al bestsellerului *Creative Correction*

Shaunti Feldhahn

DOAR PENTRU EA

Ce ar trebui să știe orice femeie despre viața interioară a bărbatului

Editura AQUA FORTE

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
FELDHAHN, SHAUNTI și JEFF

Doar pentru ea - și ce ar trebui să știe o femeie despre viața interioară a bărbatului / Shaunti Feldhahn; **Doar pentru el - ghid direct către harta lăuntrică a femeii** / Shaunti și Jeff Feldhahn
trad. Mihaela Ursa / Georgeta Rarinca.
Cluj-Napoca, Editura Aqua Forte, 2007
ISBN 978-973-7758-29-3

I. Feldhahn, Jeff
II. Ursa, Mihaela (trad.)
III. Rarinca, Georgeta (trad.)
316.6

Traducerea: MIHAELA URSA
Lectura: Dumitru Dorian
Grafica și tehnoredactarea: Kitty Bojan
Editor: Voicu Bojan

Originally published in **English** under the title: **For Women Only** by **Shaunti Feldhahn,**
Copyright © **2004** by **Veritas Enterprises, Inc.**
Published by Multnomah Books a division of **Random House, Inc.**
12265 Oracle Boulevard, Suite 200
Colorado Springs, Colorado 80921 USA

All non-English language rights are contracted through: Gospel Literature International, PO Box 4060, Ontario, CA 91761-1003, USA
This translation published by arrangement with Multnomah Books, a division of Random House, Inc.
Romanian Copyright © 2007 pentru prezenta ediție: Editura Aqua Forte, Cluj

Editura Aqua Forte, Cluj-Napoca
tel. 0264.433263, 0744.524855, 0721.021177
www.aquaforte.com, e-mail: comenzi@aquaforte.com
Traducerea a fost făcută cu permisiunea editorului după originalul din limba engleză *For Women Only*.

Toate drepturile rezervate. Nici o parte din această carte nu poate fi reprodusă sau difuzată în orice formă sau prin orice mijloace, exceptând cazul unor scurte citate sau recenzii, fără permisiunea prealabilă din partea editorului.

Lui Jeff,

iubitul meu, prietenul meu

(Cântarea Cântărilor 5:16)

1
S-A APRINS BECULEȚUL!

Unde se povestește cum mi-am dat eu seama că nu știu mare lucru despre bărbați

Cealaltă jumătate a
locuitorilor de pe glob știu deja
ceea ce urmează să citești în
această carte.

Proaspăt căsătorită, locuiam împreună cu soțul meu în Manhattan și, ca majoritatea newyorkezilor, umblam foarte mult. Curând mi-am dat seama că se petrecea un lucru ciudat. Adesea ne plimbam mână în mână, când, brusc, Jeff își dădea capul pe spate, privind în lături. Alteori priveam șirul patinatorilor din Central Park sau așteptam pur și simplu în mulțime, să traversăm, când îl surprindeam dintr-o dată uitându-se la cer. Am început să-mi pun întrebări. *Se întâmplă oare ceva interesant pe vârful zgârie-norilor?* S-a dovedit că se întâmplau lucruri interesante, dar nu pe vârful clădirilor newyorkeze. Ai fost vreodată complet derutată de o replică sau de o atitudine a bărbatului tău? Te-ai întrebat vreodată, privindu-l cum se îndepărtează grăbit: *Ce-am spus, de s-a înfuriat așa?* Ai asistat uimită la izbucnirea de furie cu care soțul ți-a întâmpinat rugămintea de a nu mai lucra atât de mult? Chiar? Și eu.

Dar acum, după ce am intervievat pe casete sau în scris mai bine de o mie de bărbați, pot să îți spun că răspunsurile la aceste uimiri comune, dar și la multe altele se leagă de ceea ce se întâmplă în viața interioară a bărbaților. Cele mai multe sunt lucruri pe care bărbații noștri și-ar dori să le știm, dar despre care nu știu cum să ne vorbească. În unele cazuri, sunt lucruri despre care ei habar nu au că noi nu știm nimic. Această carte îți va împărtăși

respectivele întrebări și răspunsuri. Dar aveți grijă, doamnelor! E foarte probabil să vă plezniți destul de des peste frunte!

Unde se povestește cum a început totul...

Să îți spun cum am ajuns aici. Totul a început pe când îmi pregăteam al doilea roman, *The Lights on Tenth Street* [Luminile de pe strada 10]. Unul dintre personaje era un bărbat cu frica lui Dumnezeu, tată și soț devotat. Pentru că îmi doream ca viața interioară a acestui personaj să semene cât mai mult cu aceea a bărbaților concreți, mi-am intervievat soțul, pe Jeff, precum și prietenii, pentru a încerca să pătrund în capul bărbaților. O dată ce am făcut asta, mi-a luat o bună bucată de vreme să cuget cum ar fi mai bine să abordez ceea ce aflasem. Vezi tu, în romanul meu, personajul respectiv ducea o luptă secretă: își iubea soția și copiii, era un adept convins al lui Hristos, dar îi plăcea să se uite după alte femei și se războia permanent cu aceste gânduri ascunse. Bătălia se ducea zi de zi, chiar clipă de clipă, deoarece ispitele se revărsau din toate ungherele vieții occidentale, de la capcanele secrete ale internetului, până la chemările fățișe ale fustelor mini care se fâțâiau pe trotuare. Pe scurt – și aici s-a născut nedumerirea mea – în loc să fie neobișnuit, personajul meu semăna cu mai toți bărbații de pe planetă. Inclusiv cu soții devotați, cu creștinii convinși pe care îi intervievam.

Pot să îți spun că răspunsurile la aceste uimiri comune, dar și la multe altele se leagă de ceea ce se întâmplă în viața interioară a bărbaților.

Prima descoperire a impus alte câteva, pe șase alte subiecte, și a condus, pe aceste linii, la sutele de interviuri înregistrate sau scrise – inclusiv la o cercetare profesionistă – care alcătuiesc nucleul dur al acestei cărți. Am intervievat prieteni apropiați, veniți la cină, străini întâlniți la alimentara, bărbați căsătoriți, cu familii, din biserica mea, dar și pe studentul care s-a așezat lângă mine în avion. Am discutat cu directori executivi, cu avocați, pastori, pasionați de tehnică, manageri, cu agentul de pază de la Costco, dar și cu băieții din spatele tejghelei de la Starbucks. Am intervievat până și un cântăreț profesionist de operă și un fost atacant din NFL, care avea un inel de Super Bowl. Nici unul nu a scăpat de mine.

S-a aprins beculeţul!

S-a dovedit că toţi aceşti bărbaţi erau conectaţi la un soi de reţea interioară comună. În fundul sufletului, majoritatea aveau cam aceleaşi temeri şi preocupări, împărtăşeau sentimente şi nevoi asemănătoare.

Am descoperit că se aflau aici multe lucruri privitoare la bărbaţi, pe care credeam că le ştiu – dar pe care, în realitate, nu le cunoşteam. În unele zone, cunoaşterea mea s-a dovedit pur şi simplu una de suprafaţă. O dată trecută dincolo de coajă, în miezul lucrurilor, totul s-a schimbat. M-am simţit exact ca personajele de desen animat cărora li se aprinde brusc beculeţul deasupra capului. Mai mult decât atât, s-a dovedit că descoperirile erau în marea lor majoritate lucruri pe care propriul meu soţ spera să le ştiu, deşi nu se lămurise cum să mi le explice. Iar refrenul acesta urma să-l aud din gura celor mai mulţi dintre bărbaţii cu care am vorbit. Deşi fac încă o mulţime de greşeli în relaţia noastră – şi voi continua să greşesc! – sper că înţelegerea în cele din urmă a felului cum stau lucrurile m-a ajutat să îmi apreciez şi să îmi susţin bărbatul exact aşa cum are *el* nevoie să fie apreciat şi susţinut.

Descoperirile erau în marea lor majoritate lucruri pe care propriul meu soţ spera să le ştiu, deşi nu se lămurise cum să mi le explice.

De ce m-am simţit surprinsă?

Într-un fel, surprinderea mea m-a... surprins şi pe mine. Noi, femeile, avem senzaţia că ştim o mulţime de lucruri despre viaţa interioară a bărbaţilor. Toate ştim, de pildă, că „bărbaţii depind de simţul văzului", dar, la o adică... ce *înseamnă* cu adevărat acest lucru?

Ei bine, ceea ce înseamnă din punct de vedere *practic* reprezintă de fapt cheia – priceperea acelui lucru cu ajutorul căruia veţi fi soţii, prietene sau mame mai bune. Folosind exemplul „văzului" vom vedea ce diferenţă uriaşă există între a şti pur şi simplu că „bărbaţii depind de simţul văzului" şi a şti că reclama senzuală pe care tocmai a urmărit-o a devenit o bombă cu ceas mentală, care va exploda şi îl va răni în ziua următoare. Există o mare diferenţă între a te întreba fără nici un sens ce se întâmplă în capul lui şi a te sluji, pe de altă parte, de părerile

Toate ştim, de pildă, că „bărbaţii depind de simţul văzului", dar, la o adică... ce înseamnă cu adevărat acest lucru?

exprimate de sute de bărbați pentru a înțelege nu numai ce se petrece, dar și cum îi poți fi de ajutor.

De fapt, m-am confruntat cu o dublă surpriză în această cercetare. Pe când intervievam bărbați și încercam să extrag anumite concluzii din ceea ce îmi spuneau, aceștia interveneau adesea cu cuvintele: „Dar femeile știu deja acest lucru... cu siguranță că *știu asta*". De nenumărate ori a trebuit să răspund: „Ei bine, eu nu știam asta". Am priceput că există nenumărate lucruri privitoare la bărbați pe care nu le înțelegem – și despre care bărbații presupun că le sunt cunoscute femeilor. Iar din această neînțelegere se iscă o mulțime de conflicte.

Șapte revelații

Iată deci revelațiile la care se va referi această carte – este vorba despre surprinderea în fața a șapte lucruri traduse de la „nivelul de suprafață" la „nivelul concret", pe care, asemenea mie, s-ar fi putut să nu le conștientizați cu adevărat până acum. Ca și în cazul femeilor, bărbații au o viață interioară în care intră, „la pachet", toate aceste elemente, contopite și sădite la mare adâncime. Indiferent dacă e vorba de soți, de prieteni sau de fii, este imposibil să înțelegem o singură parte din viața lor interioară, izolată de celelalte. Fiecare domeniu le afectează pe celelalte, dar eu nu îmi propun să acoper decât cele câteva zone pe care le consider cele mai importante sau de ajutor.

Investigația

Din fericire, aceste revelații sunt susținute și de dovezi – aduse de o cercetare profesionistă de pionierat implicând sute de bărbați.

Înțelegerea de suprafață	Conținutul ei practic
„Bărbații au nevoie să se simtă respectați"	Bărbații preferă să se simtă neiubiți, decât nerespectați sau luați în batjocură.
„Bărbații au un acut sentiment de nesiguranță"	În ciuda aparenței lejere, bărbații se simt adesea în stare de impostură și se tem că aceasta va fi dată pe față.

„Bărbații aduc banii în casă"	Chiar dacă tu ai face suficienți bani pentru întreținerea întregii voastre familii, asta nu ar schimba cu nimic povara mentală resimțită de bărbatul tău, care e convins că el trebuie să asigure traiul familiei.
„Bărbații își doresc mai multă activitate sexuală"	Manifestarea dorinței tale sexuale influențează crucial sentimentul de bunăstare al soțului și îi dă încredere în toate celelalte domenii ale vieții.
„Bărbații depind de simțul văzului"	Chiar și bărbații cu căsnicii fericite se confruntă cu atracția față de imaginea altor femei, pe viu sau în reverii.
„Bărbații sunt creaturi lipsite de romantism"	De fapt, majoritatea gustă romantismul (e drept că în diverse moduri) și își doresc să fie romantici – dar ezită, pentru că se îndoiesc de reușita intențiilor lor.
„Bărbații se lasă impresionați de aparențe"	Nu trebuie să ai o siluetă de top model, dar bărbatul tău vrea să te vadă făcând totul ca să arăți bine – și va fi dispus la eforturi și la cheltuieli considerabile ca să te susțină.

Cum n-am găsit nicăieri pe piață o cercetare cu rezultate asemănătoare, am cerut ajutorul a două echipe de specialiști în domeniu: Chuck Cowan de la Analytic Focus, fostul șef al direcției de investigații de la Biroul de Recensământ al SUA, și Cindy Ford cu echipa de recenzori de la Decision Analyst au participat la alcătuirea acestei cercetări. Investigația nu a fost pre-direcționată, ci întâmplătoare, dar meticulos plănuită și executată. Patru sute de bărbați anonimi din toată țara, cu vârste cuprinse între douăzeci și unu și șaptezeci și cinci de ani, au răspuns la douăzeci și patru de întrebări despre viața lor, despre gândurile, sentimentele și nevoile lor. Chestionarul a accentuat (evidențiat) faptul că nu comportamentul exterior era

Rezultatele au fost întărite de dovezi valide din punct de vedere statistic. Să nu cumva să credeți că pur și simplu i-am intervievat pe cei câteva sute dintre cei mai ciudați bărbați de pe planetă!

de luat în seamă, ci acele concepții și emoții care duseseră la respectivul comportament.

Ulterior, pentru că investigația însăși a dus în mod inevitabil la noi rezultate, am pus la punct o continuare mai puțin oficială, pe baza răspunsurilor date de alți patru sute de bărbați anonimi – de data asta în mod special credincioși – la întrebări suplimentare (și uneori aceleași). După ce am încheiat și această etapă, am validat câteva dintre perspectivele suplimentare cu un al doilea chestionar al Decision Analyst. În mod paradoxal, între toate răspunsurile primite există foarte puține diferențe.

Dacă te aștepți să îi beștelim împreună pe bărbați sau să îți ofer dovezi că soțul tău este un adevărat ticălos, îți voi înșela așteptările.

După terminarea cercetărilor statistice, mi s-au confirmat răspunsurile primite în interviurile personale. Nu numai că am auzit la nesfârșit aceleași lucruri – veți vedea citatele incluse în următoarele pagini – dar rezultatele cu relevanță anecdotică au fost întărite de dovezi valide din punct de vedere statistic. Să nu cumva să credeți că pur și simplu i-am intervievat pe cei câteva sute dintre cei mai cudați bărbați de pe planetă! (Cum sunt psihanalist de profesie, nu psiholog, și cum profesorii mei de statistică ar putea pune politicos la îndoiala aptitudinile de statistician ale uneia care a avut nevoie de un semestru întreg să învețe analiză regresivă, m-am simțit cum nu se poate mai ușurată când specialiști în statistică mi-au confirmat descoperirile!)

În cele din urmă, se pare că bărbații cu care am vorbit și care mi-au răspuns la întrebări au fost extrem de transparenți (deschiși) și de sinceri în legătură cu subiecte foarte personale. Așadar, dragi bărbați – oricine ați fi – vă mulțumesc.

Înainte să începem: reguli de bază

Îmi închipui că abia aștepți să întorci pagina, dar, înainte să fii lăsată să privești în viețile bărbaților, trebuie să înțelegi niște reguli de bază:

1. Mai întâi, dacă te aștepți să îi beștelim împreună pe bărbați sau să îți ofer dovezi că soțul tău este un adevărat ticălos, îți voi înșela așteptările. Îi cinstesc pe bărbații care și-au deschis sufletele și sper că, aflând ceea ce simt ei, multe femei vor înțelege și vor aprecia minunatele diferențe dintre noi.

2. În al doilea rând, nu ai în față un demers care să privească în mod egalitarist diferențele dintre bărbați și femei, după cum nu mă interesează deloc să tratez problema felului cum bărbații ar trebui să se raporteze sau se pot raporta la *tine însăți*. Sigur că da, noi, femeile, avem la rândul nostru tot felul de nevoi și multe dintre adevărurile discutate în aceste pagini se referă și la noi. Dar, de vreme ce tema este viața interioară a *bărbatului*, iar spațiul este limitat, mă concentrez în exclusivitate asupra felului cum ne raportăm noi la bărbați, și nu invers. (De aceea, cercetarea nu i-a luat în calcul pe homosexuali.)

3. În al treilea rând, ține cont de faptul că orice regulă are și excepții. Când spun „majoritatea bărbaților" gândesc într-un anume fel, reține că „majoritatea" înseamnă exact asta aproape toți, dar nu chiar toți. Recurg la generalizări din rațiuni demonstrative, dar firește că peste tot apar excepții. Unul dintre motivele pentru care am întreprins cercetarea profesionistă a fost încercarea de a determina care este regula și care excepția.

4. În al patrulea rând, mă preocupă ceea ce se află *în mod firesc* în interiorul bărbaților, și nu ceea ce s-ar cuveni să se manifeste în comportamentul lor exterior. Din cauză că paginile de față nu sunt tocmai locul potrivit pentru dezvoltări amănunțite ale oricărei probleme, poți accesa www.4-womenonly.com, pentru a urmări mai multe referințe, inclusiv pentru a vedea toate rezultatele cercetării.

5. În al cincilea rând, trebuie să te avertizez că parte dintre informațiile pe care le vei citi ți-ar putea aduce tulburare, deoarece nu îi vei putea privi pe bărbații din viața ta la fel ca până acum, după cum n-o să te percepi pe tine însăți ca până acum. M-am simțit tentată să exclud anumite lucruri, dar mi-am dat seama că ascultam mărturisiri pe care, cel mai adesea, bărbații se feresc să le facă direct soțiilor sau prietenelor lor. Așa că a devenit nespus de important să includ respectivele comentarii. Remarcă, te rog, că în cele mai multe cazuri acestea au foarte puține de a face cu *noi* – pur și simplu așa sunt bărbații. Și ar trebui să ne

Cu cât îi înțelegem mai bine pe bărbații din viețile noastre, cu atât mai bine îi vom sprijini și iubi așa cum au ei nevoie.

bucurăm de asta. La urma urmelor, îi iubim *pentru că așa sunt făcuți bărbații.*

6. În sfârșit, cel mai important lucru este speranța mea că nu vei folosi această carte doar pentru a afla lucruri noi și fascinante. Cu cât îi înțelegem mai bine pe bărbații din viețile noastre, cu atât mai bine îi vom sprijini și iubi așa cum au ei nevoie. Cu alte cuvinte, descoperirea ar trebui să ne preschimbe și să ne facă mai bune.

Așadar, citiți, doamnelor, și însoțiți-mă în călătoria în adâncul sufletului de bărbat.

2
IUBIREA TA NU E DE AJUNS

De ce consideră că este mai important să-l respecți decât să fii tandră cu el

Bărbații acceptă mai
ușor să se simtă singuri și
neiubiți, decât nelalocul lor și
nerespectați.

La un an sau doi după terminarea facultății am participat la o conferință care urma să-mi fie de mare ajutor în înțelegerea bărbaților. Tema conferinței era „Relația", ceea ce, după cum îți poți lesne imagina, a polarizat interesul unei mulțimi de tineri care nu își găsiseră încă perechea. Pentru prima parte a lucrărilor, conducătorul ședinței a împărțit sala în două, așezându-i pe bărbați într-o jumătate a sălii, iar pe femei în cealaltă.

„Vă voi cere acum să alegeți între două rele", ne-a spus el apoi. „Dacă ar fi să alegeți, ați prefera să fiți singuri și neiubiți pentru tot restul vieții SAU să vă simțiți mereu stingheri și nerespectați de nimeni?". Îmi amintesc că reacția mea a fost: *C'e prostie de alegere mai e și* asta? *Să-l văd eu pe cel care ar zice că preferă să se simtă neiubit!* Imediat după asta, vorbitorul s-a întors către jumătatea masculină a sălii. „Haideți, băieți. Care dintre voi ar prefera să rămână singur și neiubit?" O mare de mâini s-a înălțat, în vreme ce din jumătatea feminină a sălii se auzeau exclamații de stupoare.

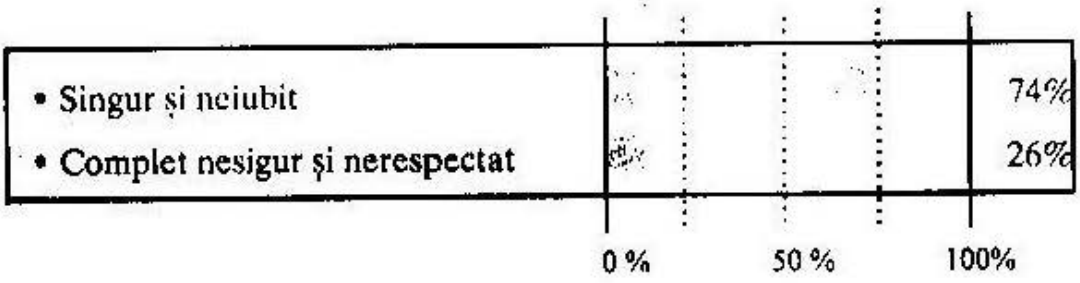
Apoi vorbitorul i-a întrebat pe bărbați care dintre ei ar prefera să nu fie respectat, la care, spre uimirea femeilor, abia dacă s-au ridicat câteva mâini. Ne-a venit apoi rândul să răspundem și să îi șocăm pe bărbați cu răspunsul majoritar, prin care eram de partea

iubirii, cu riscul de a pierde respectul celorlalți și certitudinea propriei poziții în lume.

Ce înseamnă acest lucru

Deși majorității femeilor li se pare un lucru absolut marginal, nevoia de respect și afirmarea de sine sunt atât de importante pentru bărbați (mai ales în legătură cu femeia lor), atât de adânc înrădăcinate în firea lor, încât cei mai mulți dintre ei ar alege oricând să fie mai degrabă neiubiți, decât nesiguri pe ei și neapreciați. Cercetarea noastră demonstrează că *trei din patru* bărbați au această opțiune. Să privim rezultatele:

Gândiți-vă la aceste două trăiri negative: a fi singur și neiubit SAU a te simți complet nesigur și nerespectat. Dacă ar fi obligatoriu să alegeți una dintre variante, pe care ați alege-o? Ați prefera să fiți... [Alegeți un singur răspuns]



Când am făcut proba întrebărilor pe care aveam de gând să le folosesc în cercetare, am fost uimită să constat cât de mulți bărbați răspundeau cu mare dificultate la întrebarea de mai sus, pentru că păreau să echivaleze „neiubit" cu „nerespectat". Chuck Cowan, specialistul în alcătuirea formatului cercetării, m-a prevenit că s-ar putea să mi se întâmple acest lucru. *Dar de ce?* M-am întrebat. *Doar sunt două lucruri perfect diferite!* Apoi, unul dintre cititori a testat întrebarea pe zece bărbați care nu mă cunoșteau. Când am primit răspunsurile, ele aveau atașată o observație: „O grămadă de tipi s-au blocat la întrebarea 3 [cea de mai sus]. Au spus că nu văd diferența între cele două posibilități". Iată cum, în cele din urmă, s-a aprins beculețul: *Dacă bărbatul nu simte că i se acordă respect, el nu se va simți iubit.* Sau, în traducere pentru uzul vostru:

Vorbitorul s-a întors către jumătatea masculină a sălii. „Haideți, băieți. Care dintre voi ar prefera să rămână singur și neiubit?" O mare de mâini s-a înălțat.

Dacă vrei să-ți iubești bărbatul așa cum are *el* nevoie, atunci asigură-te că îi transmiți înainte de toate mesajul că îl apreciezi.

Ironia soartei este că, deși cele mai multe dintre noi chiar ne respectăm bărbații, totuși nu ne dăm seama când vorbele sau faptele noastre le transmit exact mesajul opus! Gândește-te la perplexitatea cu care îi observi reacția negativă într-o conversație oarecare. *Dar ce-am spus de s-a aprins așa?* te întrebi. Să adăugăm la aceasta și faptul că aproape toți bărbații întâmpină dificultăți când vine vorba să-și exprime sentimentele (de pildă *de ce* sunt supărați) și ajungem astfel la un adevărat cocktail Molotov, pe cale să explodeze.

Barometrul lipsei de respect

Așadar, cum știm când am depășit linia care marchează granița masculină a sentimentului de respect? Din fericire, avem un barometru destul de precis: prezența furiei. Înainte să mă explic, dă-mi voie să-ți pun o întrebare: dacă te cerți cu bărbatul tău, ți se pare legitim să izbucnești în plâns? Cred că majoritatea am răspunde afirmativ. Să îți pun acum o altă întrebare: în aceeași ceartă, crezi că bărbatul tău are dreptul să se înfurie? Foarte multe am spune că nu – l-am acuza că nu se controlează ori că reacționează disproporționat.

Furia reprezintă reacția bărbatului la senzația că nu este respectat.

Dar Dr. Emerson Eggerich, fondatorul Love and Respect Ministries [Lucrarea Iubirii și a Respectului] are o cu totul altă părere: „Într-un conflict relațional, plânsul reprezintă reacția femeii la senzația că nu e iubită, după cum furia reprezintă reacția bărbatului la senzația că nu este respectat".

Cum bărbații nu-și pot exprima sentimentele în focul bătăliei momentane, e puțin probabil că-i vom auzi atunci trântind un răspuns mulțumitor precum „Nu mă respecți!" Dar fii sigură că, dacă bărbatul tău se înfurie când ai făcut sau ai spus un anumit lucru, fără ca tu să-i înțelegi motivele, este foarte probabil că o face din suferința sau din frustrarea induse de lipsa ta de apreciere.

Dacă mai ai nevoie de dovezi, ia aminte la răspunsurile din chestionar. Mai bine de *80%* dintre bărbați – sau cinci din șase au răspuns că într-o dispută domestică e aproape sigur că se simt nerespectați. În vreme ce noi, fetele, ne vom plânge mai probabil că „nu mă iubește"!

Chiar și cele mai bune relații trec la un moment dat prin certuri stârnite de probleme cât se poate de obișnuite. În mijlocul disputei cu soția/partenera mea mă simt aproape mereu... [Alegeți un singur răspuns]

„Respect necondiționat"

La fel cum tu îți dorești să fii iubită necondiționat, chiar și atunci când nu ești tocmai ușor de iubit, tot așa bărbatul are nevoie să îi arăți că îl apreciezi, indiferent dacă se ridică sau nu la înălțimea așteptărilor tale în momentul respectiv. „Am ajuns o cultură dominată de iubire", spune Dr. Eggerich. „După cum spuneau și Beatlesii: ‚All you need is love'. Uite așa am ajuns să credem că iubirea este necondiționată, pe când respectul este ceva care trebuie câștigat. Numai că bărbații par să aibă nevoie de *respect necondiționat* – de apreciere pentru ceea ce sunt [respectiv, pentru că sunt soții noștri – n. a.], și nu doar pentru ceea ce fac".

Să luăm aminte la faptul că unul dintre cele mai importante pasaje din Biblie dedicate căsătoriei – Efeseni 5 – nu spune nici o clipă că soția trebuie să-și iubească soțul, după cum nu-i spune soțului să-și respecte soția (poate fiindcă fiecare dintre noi tinde deja să ofere ceea ce dorește să primească). În schimb, în repetate rânduri, soțul este îndemnat să-și iubească soția, iar soția să-și aprecieze soțul, precum și conducerea (autoritatea) acestuia. Femeile au tendința să devină dominatoare, ceea ce, din păcate, este interpretat de bărbați drept neîncredere și lipsă de respect (ceea ce, ca să fim sincere, asta și este uneori). Cununia înseamnă să așezi nevoile celui de lângă tine mai presus de nevoile tale (amintește-ți că și bărbaților li se cere același lucru), ca să nu mai spunem cât de împlinit se simte soțul care știe că soția lui a ales să creadă în el și să-l prețuiască.

E o alegere conștientă!

Ajungem astfel la cel mai important aspect al exprimării aprecierii: e vorba despre o alegere pe care o facem în mod conștient. O alegere pe care o facem din dragoste de Dumnezeu și din iubire față de soții noștri.

După cum bărbații noștri pot *alege* să ne arate iubirea, chiar dacă n-au chef s-o facă întotdeauna, la fel putem și noi alege să ne demonstrăm prețuirea. De fapt, termenul grecesc pentru „teamă" din Efeseni, *phobeo*, înseamnă a te supune cu evlavie, a prețui nemărginit. Nu e vorba despre simpla apreciere pentru un anumit lucru. Se așteaptă ca femeile să își țină soții la mare preț!

După cum bărbații noștri pot alege să ne arate iubirea, chiar dacă n-au chef s-o facă întotdeauna, la fel putem și noi alege să ne demonstrăm prețuirea.

Dacă n-o exprimi, nu există

Nu ți-ar veni să crezi dacă ți-aș povesti ce număr mare de bărbați mi-au spus că știu în adâncul sufletului că perechea lor îi respectă și îi prețuiește, dar că n-o arată explicit. Propriul meu soț zice cam așa: „În adâncul inimii, nu mă îndoiesc că mă respecți realmente. Sunt frustrat însă din când în când că nu știi *cum* să-mi arăți că mă prețuiești, că nu știi ce mă face să mă simt bărbat în adevăratul sens al cuvântului".

Pe bărbatul tău îl doare la fel de mult că, deși îl respecți, nu i-o arăți, după cum te doare pe tine că, deși te iubește, nu ți-o arată! E exact ca în gluma aceea oribilă: „De ce să-i spun nevestii-mi că o iubesc? Doar i-am spus-o la nuntă!" Exact după cum soția s-ar simți cumplit dacă soțul nu i-ar arăta niciodată cât o iubește, tot așa soțul se simte îngrozitor când femeia lui nu-i arată că îl prețuiește. Iar acest lucru nu se negociază!

Cu toate acestea, bărbații așteaptă să ne dovedim prețuirea în cu totul alt mod decât așteptăm noi să ne dovedească, la rândul lor, iubirea. Cred că și ție îți place să îți auzi soțul spunându-ți „te iubesc". Dar o să ajungi să îți dai seama, ca și mine, că pentru soții noștri nu înseamnă nimic dacă stăm toată ziua de capul lor, repetându-le: „O, scumpule, cât de mult te prețuiesc!" În schimb, au nevoie să audă: „Dragul meu, sunt atât de mândră de tine" și „Am încredere în tine". Dar dincolo de toate acestea, a-i arăta unui bărbat că îl apreciezi, zi după zi, înseamnă mult mai mult decât să murmuri niște vorbe, acolo.

Bărbații așteaptă să ne dovedim prețuirea în cu totul alt mod decât așteptăm noi să ne dovedească, la rândul lor, iubirea.

Ce anume înseamnă? Comentariile bărbaților tind să se identifice într-una din următoarele patru nevoi fundamentale

Prima nevoie: Respectă-i judecata

Bărbații s-au arătat foarte sensibili la această chestiune. Fiecare are nevoie ca femeia din viața lui să-i respecte cunoștințele, părerile și hotărârile – adică tot ceea ce aș numi judecată. Nimeni nu are nevoie de un zid de tăcere, care să nu te deranjeze nici cu o floare (nici nu aș putea susține una ca asta), dar mulți își doresc ca tovarășa lor să nu le pună la îndoială cunoștințele sau să nu le conteste mereu deciziile. Este un punct foarte sensibil (și greu de asumat) în zilele noastre democratice, dar se reduce, în cele din urmă, la nevoia ca, din când în când, să ne încredințăm lor. Mie personal îmi vine ușor să îi arăt respect soțului meu în contexte afirmative, cum ar fi cele în care îi cer părerea în legătură cu un anumit subiect. Dar alteori îmi vine mult mai greu să o fac! Mi se pare mult mai dificil să mă încredințez judecății lui Jeff când doresc să dobândesc controlul asupra unei situații sau când vreau să-i dovedesc că eu am dreptate. Mă cert cu el până în pânzele albe!

Mulți își doresc ca tovarășa lor să nu le pună la îndoială cunoștințele sau să nu le conteste mereu deciziile.

Unii mi-au mărturisit că deciziile lor sunt luate în seamă și prețuite în toate celelalte domenii, *mai puțin acasă*. Alții cred că tovarășii de serviciu au mai multă încredere în judecata lor, decât propriile soții. De asemenea, în vreme ce partenerii sau colegii de serviciu nu le vor da niciodată indicații cu privire la ce ar trebui să facă (ci mai degrabă le vor cere sprijinul în luarea unei hotărâri), mai toate femeile fac greșeala de a le da indicații soților ca unor copii.

La începuturile căsniciei noastre, îmi pare rău să recunosc, și eu am făcut această greșeală, de mult prea multe ori. Jeff mi-a spus până la urmă cât de tâmpit îl făceam să se simtă, așa că, auzind aceasta, am renunțat la urâtul obicei. În chestionare, mulți mi-au spus că principalul mesaj pe care și-ar dori să îl poată transmite soțiilor era să „arate mai multă încredere în puterea mea de a lua decizii corecte" – ceea ce reprezintă codificarea pentru (între altele) „nu sunt tâmpit".

A doua nevoie: Respectă-i puterile

O altă temă spinoasă, care a ieșit la suprafață, a fost aceea că bărbații vor – sau chiar au nevoie – să găsească singuri soluții. Iar dacă reușesc, se simt mai bărbați și adevărați învingători. Dintr-un motiv necunoscut, li se pare foarte amuzant să petreacă ore în șir

socotindu-se cum să pună în funcțiune noul DVD player. Problema este că noi vrem să le sărim în ajutor – dar ghici cum interpretează ei acest lucru? Exact: ca pe o manifestare de neîncredere. (E de mirare că mai există totuși relații care funcționează și că rasa umană nu a pierit cu milenii în urmă!)

Și, desigur, atenția noastră este adesea negativă. Uneori chiar *nu* avem încredere că bărbații noștri pot să se descurce și singuri. În cercetare (sondaj), un bărbat își dorea să-i poată spune soției: „Ai încredere în judecata mea pentru problemele de zi cu zi. Ai încredere în capacitățile mele generale de învățare, aplicare, fixare, reconstruire, reparare etc., fără să insiști să facem cum crezi tu pentru că tu știi mai bine decât mine".

Iubitule, te rog întreabă pe cineva...?

Se pare că bancul arhicunoscut despre bărbații care refuză să oprească mașina pentru a cere indicații de drum se bazează pe adevărul că ei adoră să găsească singuri soluții. Dacă reușesc să-și găsească drumul printre capcanele junglei de beton, având doar o hartă la dispoziție și propria istețime, au senzația că au repurtat o mare victorie. Se simt eroi, încântați, încurajați, vii. Ține cont de asta și pune-te în pielea soțului tău pentru a asculta următoarele: „Iubitule, ne putem opri să cerem indicații?" El pornește la cucerirea Everestului și tu îi spui că nu crezi c-o să fie în stare. Adu-ți aminte cât de important este pentru un bărbat ca partenera lui să aibă încredere în el! Când îi spui să ceară indicații, îi spui de fapt în față că nu ai nădejde că va găsi singur ieșirea din impas.

Problema este că noi vrem să le sărim în ajutor – dar ghici cum interpretează ei acest lucru? Exact: ca pe o manifestare de neîncredere.

Dacă semeni cu mine cât de cât, probabil că îți spui: „Da, ai dreptate, nu am încredere în el! Cum să mă aștept să găsească ieșirea pe autostradă în labirintul acesta de străduțe?" Ei bine, iată dovada! Ce vei alege? Să te încrezi sau nu în el? Întrebarea dacă „voi avea încredere în el" este doar o metaforă pentru toate alegerile mărunte pe care le facem. După ce am vorbit cu zeci de bărbați pe această temă semnificativă, îți pot împărtăși opinia lor cvasi-unanimă: lasă-l pe el să se descurce. Câțiva mi-au spus: „Doar nu sunt idiot, bine? Dacă nu aș fi crezut că pot găsi ceea ce caut, atunci de ce aș fi încercat?" Altul mi-a arătat că: „Ai dreptate. Poate că habar nu am pe unde merg. Dar mă simt bine, iar a găsi singur calea mi se pare o încercare minunată. În plus, nu

sunt idiot – am un ceas pe bord, deci știu dacă sunt în pericol să întârzii".

Lucrurile mărunte fac cât un lucru important

Nu ne dăm seama cât de mult înseamnă pentru ei actul de a ne *forța* să ne ascultăm bărbații în aceste treburi mărunte, dar așa este. Nouă nu ni se pare mare lucru, așa că nu înțelegem că este mare lucru pentru ei. Nu înțelegem că reacțiile noastre în fața acestor mărunte opțiuni, de a avea sau nu încredere – sau cel puțin de *a ne purta* ca și când am avea! – sunt interpretate drept semne ale încrederii noastre generale și ale respectului pe care îl nutrim față de ei, ca bărbați.

El poate vedea problema în felul următor: *Dacă nu are încredere în mine nici într-un lucru atât de mărunt, precum găsirea drumului cel bun, de ce ar avea încredere în mine în lucrurile cu adevărat importante, cum ar fi capacitatea de a pune o pâine pe masă sau de a fi un tată bun? Dacă nu mă respectă în aceste situații minore, probabil că nu mă respectă deloc.* Data viitoare când soțul tău va conduce iarăși în cerc, întreabă-te ce este mai important: să ajungeți la timp la petrecere sau să simtă că te încrezi în el. Nu începe concurență.

Nu-i spune cum să facă

Filmul *The Natural* oferă un foarte bun exemplu de prețuire a soțului de către soție. Robert Redford joacă rolul unui colosal jucător de baseball care, după ce își părăsește în mod misterios prietena și dispare din peisaj mai mulți ani, ajunge în sfârșit în Liga Întâi. După ce îi ia pe toți prin surprindere, încasează o lovitură umilitoare, în urma căreia începe să se îndoiască de el. În respectiva scenă, iubita lui de altădată privește din tribune cum el ratează minge după minge. Când Redford apare, demoralizat, pentru lovitura finală, huiduit de toți, ea se ridică brusc în picioare, singură în toată tribuna. Cumva, el îi simte prezența, se trezește din amorțeală și lovește decisiv, revigorându-și pasiunea și jocul.

Data viitoare când soțul tău va conduce iarăși în cerc, întreabă-te ce este mai important: să ajungeți la timp la petrecere sau să simtă că te încrezi în el.

Un bărbat explicându-mi de ce îi place scena respectivă, a remarcat: „N-a făcut decât să se ridice în picioare pentru a-l susține. Nu a coborât din tribune ca să-i spună ce să facă sau cum să repare ce greșise. Nu i-a spus cum să-și țină bâta. L-a susținut,

pur și simplu, și l-a lăsat să se descurce *singur*". Altul a aprobat: „S-a ridicat în picioare, comunicând astfel tuturor că îl crede în stare să reușească. Pentru orice bărbat, mai ales pentru unul care se îndoiește de sine, exact de acest lucru este nevoie pentru a-i reuși o lovitură câștigătoare în viață".

Ea s-a ridicat în picioare comunicând astfel tuturor că îl crede în stare să reușească. Pentru orice bărbat, mai ales pentru unul care se îndoiește de sine, exact de acest lucru este nevoie pentru a-i reuși o lovitură câștigătoare în viață".

Doamnelor, ne-ar fi foarte ușor să ne alungăm acest gând din minte și să ne întrebăm: „De ce n-aș putea să-i spun cum să țină bâta? Doar suntem parteneri egali! Dar dacă eu mă pricep mai bine decât el?" Ei bine, sigur că *ai putea* să-i spui. Majoritatea suntem perfect competente să ne sfătuim bărbații în tot felul de domenii. Dar adu-ți aminte, *el* trebuie să dea lovitura pe teren, cu ajutorul încrederii în propriile puteri. Nu sfaturile adevărate sunt problema noastră aici, ci acelea care devin indicații, cele prin care ajungem de unde am pornit, încercând să intrăm în ringul de bătaie și să luptăm noi în locul lor, transmițându-le astfel că n-o pot face de capul lor.

Dar dacă nu dorești să te ridici în picioare pentru bărbatul tău? Dacă te-a dezamăgit atât de tare, încât, dacă i-ai acorda sprijin, nu ai face decât să-l încurajezi să greșească? După cum mi-a arătat unul dintre bărbații chestionați: „Scena respectivă reprezintă o ilustrare grăitoare a rezultatelor incredibile care apar de câte ori o femeie alege să își cinstească și să își prețuiască bărbatul în mod public, chiar și atunci când nu o merită. În loc ca alegerea respectivă să i se pară într-un fel nedreaptă sau nejustificată, actul ei de prețuire le-a făcut bine amândurora".

A treia nevoie: Respect în comunicare

Femeile dețin o putere fantastic de mare în comunicarea cu bărbații (fie ei soți sau fii): îi pot încuraja sau dărâma, le pot da putere sau îi pot exaspera. Există anumite lucruri la care bărbații sunt foarte sensibili. Nu este vorba doar de *ceea ce* spunem - respectiv dacă punem la îndoială judecata sau priceperea bărbatului – ci și de *cum* o spunem (chiar de *unde* o spunem, dar cu asta ajungem la subiectul secțiunii următoare).

Există anumite lucruri la care bărbații sunt foarte sensibili. Nu este vorba doar de ceea ce spunem – ci și de cum o spunem.

Eroarea de transmisie

În interviurile mele, o mulțime de bărbați mi-au relatat ceva de genul: „Când soția mea îmi vorbește fără respect, mă gândesc adesea că *nu-mi vine să cred că nu știe cum mă simt!*" A trebuit să le dau asigurări peste asigurări că e foarte probabil ca soțiile să nu fi avut intenția de a le vorbi fără respect, fiind complet inconștiente de suferința pe care o provocaseră.

Să-ți dau câteva exemple obișnuite de situații în care bărbații aud comentarii negative, pe care femeile sunt convinse că nu le-au făcut.

Vocea lipsei de respect

Nu cu mult timp în urmă, vorbeam cu Jeff și cu unul dintre colegii lui căsătoriți despre felul cum își doresc bărbații să facă anumite lucruri pentru ei înșiși. Colegul lui Jeff a comentat: „Uneori, când se strică vreun lucru prin casă, am poftă să-mi încerc singur puterile cu el, înainte să chem un specialist. Dacă soția mea spune: 'Doar știi că nu te pricepi la tehnică', mă simt îngrozitor de insultat. Nu este deloc agresivă, dar tot sună ca și când nu m-ar respecta îndeajuns pentru a crede că pot să-i dau de capăt, dacă îmi pun mintea la contribuție, chiar dacă durează o vreme". Soția acestui bărbat este una dintre prietenele mele cele mai bune și știu cât își iubește soțul sau că nu ar vrea să-l ridiculizeze pentru nimic în lume. Așa că am fost obligată să observ cu câtă forță s-a impus ca o afirmație gravă și – dacă pot spune astfel – complet *greșită* ceea ce pentru ea fusese o observație oarecare.

Vocea dezamăgirii

În sondaj, ca în viață – o minoritate considerabilă dintre bărbați interpretau negativ până și momentele inocente când soțiile le aduceau aminte că au ceva de făcut. I-am întrebat ce le-ar trece prin cap dacă soțiile le-ar aminti că peretele de la bucătărie este distrus și că trebuie reparat. Mai mult de o treime au interpretat această notă ca o formă de cicăleală sau ca o acuzație de lene ori de neîncredere. Cu câteva luni în urmă, m-am întâlnit cu prietenul și impresarul meu Calvin Erwards la o cafea, pentru a pune la punct întrebările sondajului original. Ne-am întâlnit cu un pastor local, o cunoștință de-a lui Calvin, așa că i-am pus și

lui întrebarea despre „peretele de la bucătărie". Iată ce răspuns lămuritor am primit:

Pastorul: Sunt iritat că trebuie să mi se aducă aminte. Detest să mi se aducă aminte tot timpul.

Calvin: De ce este atât de deranjant? Uitați-vă ce agendă încărcată aveți – doar mereu vă puneți tot felul de semne în agendă, ca să nu uitați ce aveți de făcut.

Pastorul: În gestul soției se află o dezamăgire inerentă. Pentru mine, ca bărbat, e ca și când aș auzi că am înregistrat un eșec. Or, eu detest eșecul. Nu afirmația mă deranjează, cât implicațiile ei.

Ei bine, un alt lucru interesant reieșit din sondaj este faptul că aceia care se grăbeau să extragă concluzii negative se aflau, totuși, în minoritate. Un grup mult mai mare, chiar jumătate dintre cei chestionați – pur și simplu nu acordau aceeași importanță sarcinii, cum o făceau soțiile lor, convinși fiind că oricum aveau să ducă sarcina la îndeplinire, până la urmă.

Vocea acuzării

Am primit un exemplu excelent de înțelegere distorsionată a cuvintelor ca acuză, pe când discutam cu Chuck Cowan despre o întrebare la care mă gândisem: „Știți să organizați un moment romantic, de care partenera dvs. să se bucure?"

Chuck: Întrebarea asta n-o să meargă, pentru că o pui de pe poziții acuzatoare.

Eu: Cum?

Chuck: Începi prin a sugera că bărbatul este inept.

Eu (în sinea mea): Prin a sugera că bărbatul este inept? Despre ce vorbește, totuși?

Chuck: Îndulcește-o puțin – și pune-o într-un context mai puțin ofensiv.

Simpla adăugare a unei fraze de contextualizare, chiar la început, în genul – „dacă ai avea de organizat o petrecere de aniversarea partenerei tale. Cum ai..." – întrebarea a fost formulată în așa fel încât să nu-l calce pe bătături și nici să

Indiferent ce crezi tu că spui, până la urmă tot nu contează decât ce aude el.

nu-i pună la îndoială maturitatea. După toate aparențele, diferența este dată de îmblânzirea tonului!

Pune-ți în funcțiune sistemul de filtrare

Indiferent ce crezi tu că spui, până la urmă tot nu contează decât ce aude el. Firește, unii sunt hiper-sensibili și nimeni nu se poate aștepta, în consecință, să ne purtăm mereu cu mănuși. După cum nu ne-ar plăcea nici să lăsăm să treacă nevalorificate, pentru a nu ne răni bărbații, toate posibilitățile de a-i face să înțeleagă cum funcționează nevoile *noastre* de comunicare.

Acestea fiind spuse, dacă e să luăm în considerare faptul că mai toți bărbații se dovedesc nebănuit de sensibili la lipsa aprecierii – mergând până la a fi suspicios chiar și acolo unde nu e cazul – nu aș spune că bărbatul obișnuit trebuie să devină mai puțin sensibil la cuvintele femeii, ci mai degrabă că femeia obișnuită trebuie să fie mai atentă la sentimentele bărbatului ei. La urma urmelor, nu ne dorim tocmai ca soții noștri să fie mai receptivi la sensibilitățile *noastre?* Cum ți-ar plăcea ca soțul să te tachineze în public că ai pus pe tine cinci kilograme? Totul se reduce la a-l iubi pe celălalt așa cum simte nevoia să fie iubit. Dar chiar dacă ne avertizăm bărbații că suntem încă în curs de învățare, tot trebuie să facem eforturi pentru a ne cerne cuvintele printr-o „măsurătoare a lipsei de apreciere" înainte de a le lăsa să ne iasă pe gură.

Nenumărați bărbați mi-au împărtășit cât de dureros li se pare să fie criticați în public de către soțiile lor.

A patra nevoie: Aprecierea în public

Ajungem astfel la unul dintre cele mai importante puncte din această carte. Se pare că asistăm la o epidemie de depreciere publică a bărbaților, iar principalul vinovat nu este nici televiziunea, nici filmele sau alte media, ci tocmai femeile despre care se presupune că trebuie să-și iubească bărbatul înainte de toate.

„Cel mai fragil lucru de pe pământ"

Nenumărați bărbați mi-au împărtășit cât de dureros li se pare să fie criticați în public de către soțiile lor, să fie ridiculizați sau puși la îndoială în fața celorlalți. Unul dintre ei mi-a răspuns că lucrul pe care i l-ar spune soției, dacă ar putea, ar fi că „măcar în public ar putea să mă susțină". Această dorință s-a repetat de zeci de ori în răspunsurile la anchetă – a reprezentat de fapt una dintre principalele teme rezultate. La ascultă puțin această afirmație ale cărei linii directoare le-am reîntâlnit la o mulțime de

bărbați: „Nevastă-mea spune în public tot felul de lucruri despre mine, considerându-le o joacă. Mie mi se par o adevărată tortură". Un bărbat căsătorit a fost și mai elocvent: „Eul masculin este unul dintre cele mai fragile lucruri de pe planetă. Femeile își spun în sinea lor: *are un eu atât de supradimensionat, încât i-ar prinde bine să-l mai aduc cu picioarele pe pământ.* Nici vorbă. Eul masculin este incredibil de fragil".

Noi, femeile, interpretăm adesea aceste lucruri drept exemple de vanitate masculină – dar nu e deloc așa. Important aici nu este atât orgoliul de bărbat, cât teama lui ascunsă că nu se va dovedi destul de matur. E o mare diferență între a fi orgolios și a te simți nelalocul tău. Ceea ce are loc în public nu reprezintă aducerea binemeritată cu picioarele pe pământ, din locul unde „se umflă în pene", ci mai exact umilirea bărbăției, ridiculizarea maturității sale.

Joaca se poate transforma în tortură

Chiar și o joacă nevinovată poate reprezenta uneori prilej de umilință publică, pentru a nu aminti efecte mai bine precizate. Multe dintre noi ne-am întrebat cum se face că bărbații noștri – care altfel au un copios simț al umorului – se supără atât de rău pe o glumiță nevinovată făcută pe seama lor. Într-o zi de sărbătoare, îmi scriam acest capitol pe computer, pe când îi aveam în vizită pe părinții mei. Îi pusesem lui tata o întrebare, când soțul meu a intrat în birou în plină conversație. Discuția care s-a legat ulterior a fost atât de fascinantă și am găsit-o atât de importantă – încât am început să o tehnoredactez direct în fișierul la care lucram. Iată o bucată:

Eu: Ce tip de tachinerie li se pare bărbaților nepotrivită?"

Tata: Orice comentariu al cărui mesaj ar fi că el nu se află de fapt la cârmă sau că nu este prețuit de femeia lui. Bărbații între ei nu glumesc niciodată despre asta decât atunci când caută ceartă cu lumânarea.

Eu: Dar dacă soția chiar glumește? Să zicem că sunt undeva cu prietenii și soția îi spune: 'S-a stricat mașina de spălat vase', după care îl tachinează că degeaba ar vrea el s-o repare, că tot nu se pricepe la cele tehnice?

Tata: O, asta-i foarte dureros. Să nu faci asta niciodată. Bărbatul este protectorul familiei, cel care are grijă de toate și despre care se presupune că știe cum să aibă grijă

de toate. Or, gluma asta le transmite de fapt celorlalți că el habar nu are să se îngrijească de toate. Plus că le mai spune și care este atitudinea *soției* la faza asta – ia în derâdere ceva cu adevărat important pentru el! Pe când, dacă bărbatul simte că ar trebui să facă un anumit lucru în calitate de cap al familiei și nu reușește ce și-a pus în gând – el nu va lua niciodată acest lucru în derâdere în adâncul inimii sale.

Jeff: Depinde dacă tipul respectiv se simte deja vulnerabil sau nu în domeniul respectiv. Același lucru poate fi ușor trecut cu vederea de către un alt bărbat.

Eu: Are vreo importanță dacă nevastă-sa râde de el de față cu femei sau cu bărbați?

Tata: O, da, e mult mai rău în fața bărbaților. După un astfel de incident petrecut pe când eram proaspăt căsătoriți, i-am cerut mamei tale: „Te rog să nu cumva să mă mai faci așa de rușine vreodată în fața vreunui alt bărbat".

Eu: De ce?

Tata: Băieții sunt mereu în competiție. Or, soția ta este omul care te cunoaște cel mai bine, iar dacă *ea* nu te respectă, cum s-o facă un alt bărbat?

Jeff: Plus că e umilitor să știi că un alt bărbat te compătimește că soția nu te respectă.

Tata: Chiar mai mult decât atât, dacă bărbatul respectiv nu te cunoaște prea bine, ăsta e un semn clar de slăbiciune. Se poate gândi: *Dacă nici nevasta lui nu-l apreciază, nu e mare lucru de capul lui. Data viitoare voi ști că poate fi călcat în picioare.* Dacă îți ridiculizezi bărbatul în fața altui bărbat, îi poți pune în pericol chiar și viața profesională. Nu glumesc. Pentru că toți cei cu care lucrează îl vor considera de atunci înainte un om slab.

Singura dată când un bărbat se lasă complet descoperit este când se află cu femeia pe care o iubește. Așa că ea îi poate străpunge inima ca nimeni altul.

Eu: Să revenim la întrebarea cu tachineria...

Tata: Trebuie să-ți intre bine în cap că bărbații nu lasă garda jos cu una cu două. Iar față de alți bărbați nici atât, decât dacă sunt foarte apropiați. Probabil că majoritatea bărbaților și-ar dori tare mult s-o poată face, dar pur și simplu nu e în natura lor – în schimb, totul se reduce la competiție, la întrecere. Singura dată când un bărbat se lasă complet descoperit este când se află cu femeia pe care

o iubește. Așa că ea îi poate străpunge inima ca nimeni altul.

Demonstrează că îl prețuiești chiar și atunci când nu este de față

Acum că am văzut cât este de importantă pentru el aprecierea publică (încât nu putem niciodată să subliniem acest lucru îndeajuns), ne dăm seama incredibil de bine cât de frecvent ne îngăduim să ne vorbim bărbații de rău pe ascuns. Dar efectele sunt aceleași, chiar dacă ei nu sunt prezenți când îi vorbim de rău: lipsa de prețuire a unei femei față de bărbatul ei se adâncește pe măsură ce se insistă pe această coardă, iar cei care o aud urmează să reacționeze la fel! Am o prietenă care își iubește tare mult soțul și este mândră de el, dar, dintr-un motiv necunoscut, se și plânge de el în mod constant. Sunt convinsă că acesta este motivul pentru care nu se poate elibera de senzația iritantă de neîmplinire în relație – o neîmplinire pe care în cele din urmă o resimte și el.

Doamnelor, să renunțăm la acest obicei detestabil!

Dovada publică de apreciere schimbă totul în bine

După cum soțul tău se va arăta furios și umilit dacă îl ridiculizezi în public, tot așa te va crede cea mai minunată femeie din lume dacă îl lauzi de față cu alții. Aceasta nu înseamnă să devii teatrală. Înseamnă pur și simplu să profiți de ocaziile de a-l lauda *cum se cuvine* sau de a-i cere încuviințarea de față cu alții. Îl apreciezi pentru calitățile lui de tată? Spune-le invitaților de la cină o povestioară despre cum și-a petrecut ziua de ieri cu copiii, ca să le-o dovedești. Ești impresionată de calitățile lui sportive? Laudă-te cu meciul lui de săptămâna trecută. A ieșit cu copiii ca să poți dormi mai mult sâmbătă dimineața? Spune-le-o fetelor de la cercul de lectură și fă-le pe toate invidioase.

Crede-mă pe cuvânt – m-au asigurat bărbații cu care am vorbit, acest lucru ar fi pentru soțul tău echivalentul unui weekend romantic și al unei duzini de trandafiri. Se va simți *adorat*.

Nevoia a cincia: Aprecierea implicită

Din păcate, există un domeniu în care bărbații sunt absolut îndreptățiți să presupună că vorbele noastre poartă mesaje ascunse – mă refer la momentele când ne grăbim să-i judecăm negativ. Dacă stăm să analizăm modul în care comunicăm, vom fi șocate să observăm cât de des presupune implicit un *lucru rău*

despre bărbatul pe care îl iubim. Să vedem dacă vreuna dintre ideile următoare ți se pare familiară.

Presupunem: „Trebuie să i se aducă aminte"

Pentru noi, femeile, a întreba la nesfârșit: „Ai făcut cutare lucru?" nu ni se pare neobișnuit. Dar presupunerea implicită acestei insistențe este că bărbatului *trebuie* să i se reamintească mereu același lucru – el fiind ori incapabil să-și amintească de unul singur, ori neconvins că trebuie să facă lucrul respectiv. Nu e de mirare că bărbații detestă să fie cicăliți, de vreme ce mesajul pe care îl aud în mod constant este: „Nu am încredere în tine!".

Dar dacă am încerca în schimb să presupunem, în locul lucrului cel mai rău, lucrul cel mai bun cu putință? De pildă: „I-am cerut să o facă. Nu a făcut-o. Am încredere în bărbatul meu, deci există *un motiv* pentru care nu a făcut-o încă". Să ne gândim că motivul pentru care nu a trecut încă la acțiune poate fi cu totul altul decât cel pe care ni-l imaginăm – ceea ce nu îl face mai puțin legitim. Ține minte: jumătate dintre bărbații din cercetarea mea au arătat că au pur și simplu alte priorități. Sau că nu mai pot să-și asume încă un lucru de făcut. Un bărbat cu o slujbă foarte stresantă mi-a spus că se simte ca un computer care urmează să se defecteze dacă îl mai încarcă cineva cu un singur lucru în plus. Pentru el, amânarea unui lucru pe care soția l-a rugat să-l facă acasă reprezintă semnalul de alarmă că urmează să se defecteze psihic (ori poate chiar fizic) dacă încearcă să-l ducă la bun sfârșit.

Îți amintești întrebarea-slogan de bucătărie pe care i-am pus-o pastorului la cafeneaua Starbucks? Iată ce mi-a răspuns:

Am încercat să comunic ceva despre preferințele și prioritățile mele *nereparând* lucrul respectiv timp de o săptămână. Dacă vin acasă cu toată povara lumii pe umeri – fie că divorțează un cuplu din biserică, fie că îmi pleacă un angajat-cheie – iar soția mea se simte chiar atunci gospodină și îmi spune că feriga din sufragerie e pe moarte, îmi vine destul de greu să mă implic. Crudul adevăr este că nu prea îmi pasă atunci de asta. Reacția mea este: „Cheamă un doctor de ferigi". Dar Scriptura spune că, în calitate de soț, trebuie să îmi pun viața la dispoziția soției mele, așa că uneori trebuie să vorbesc despre soarta ferigii. Dar mai nou avem un cod: îi spun „astea sunt chestii pentru doctorul de ferigi", pentru a-i transmite că uneori pur și simplu creierul meu nu vrea să proceseze chestiile respective.

Presupunem: „Nu vrea să mă ajute"

O doamnă consilier marital mi-a dat odată următorul exemplu: „Dacă soțul meu nu mă ajută cu copiii sau la curățenie, nu ar trebui să presupun automat că, deși vede că am nevoie de ajutor, nu vrea să mă ajute. Ar trebui mai degrabă să încerc să-mi dau seama că nu vede că am nevoie de ajutor".

Din păcate, pentru că această dinamică îmi este foarte cunoscută din proprie experiență (dar pe dos - eu sunt cea care „nu vede" dezordinea sau rufele care trebuie puse la loc), pot depune mărturie despre frustrarea care te cuprinde când te vezi astfel acuzat pe nedrept și îi sunt nespus de recunoscătoare lui Jeff, pentru că nu mă bănuiește de rea-credință, ci îmi cere ajutorul.

Presupunem: „E numai din vina lui!"

Sufletul unui bărbat se înmoa la câteva vorbe simple: „Sunt atât de mândră tine".

În fine (și știu că n-o să-ți vină să crezi), uneori pur și simplu nu e vina lor, ci *a noastră.* Uneori îi bănuim că nu ne iubesc și, prin urmare, nu ne sunt alături, când de fapt, cu puțin efort, am putea descoperi rațiunile purtării lor într-un lucru pe care l-am făcut sau l-am spus noi înșene într-un mod nepotrivit. De pildă, o soție mereu pornită pe critică își poate determina soțul să se retragă emoțional (în sine) pentru a se proteja, devenind astfel distant și rece în situații în care nu fusese astfel.

„Bărbații nu sunt idioți", spune Dr. Eggerichs, „nu sunt neanderthalieni. Uneori, aceste comportamente care par născute din lipsă de iubire au cu totul alte cauze. Ele sunt adesea reacții la ceea ce bărbații consideră a fi manifestări de dezaprobare, chiar dacă se înșală".

Așadar, ce e de făcut?

Ca femei, deținem o putere - și o responsabilitate - enormă. Putem fie să ne întărim bărbații, fie să ni-i distrugem. Îi putem ridica sau îi putem doborî, inclusiv în chestiuni care nu țin strict de relația de cuplu, deoarece aprecierea pe care o primesc sau nu acasă le afectează toate domeniile vieții. Felul în care fiecare bărbat se raportează la viață este absolut unic, fundamentându-se pe sentimentele și prețuirea de care se bucură acasă, pe poziția deținută în propria familie.

Așadar, ce să ne facem? E destul de simplu, mi-a spus-o unul dintre ei: „Presupuneți întotdeauna cel mai bun lucru și o să vă

vină mai ușor să ne arătați prețuirea voastră". Oricât de simplu ar suna, de acum înainte este la alegerea noastră să ne arătăm prețuirea și să *nu* ne arătăm dezaprobarea, începând chiar cu a nu ne mai umili bărbații în public. (Repet: cum ar fi ca ei să „glumească" de față cu toată lumea că ai pus pe tine vreo zece kilograme?)

Bărbatul a cărui soție are încredere în el poate cuceri lumea întreagă - sau măcar colțișorul său de lume.

Putem profita de orice ocazie, publică sau intimă, de a le arăta - prin vorbe și fapte - bărbaților noștri cât suntem de mândre de ei și cât de multă încredere avem în ei. La fel cum nouă ne place să auzim „te iubesc", sufletul unui bărbat se înmoaie la alte câteva vorbe, la fel de simple: „Sunt atât de mândră de tine".

Chiar când ne dăm seama că am făcut-o de oaie, tot putem să ne recunoaștem greșeala și să ne cerem iertare. Când am fi tentate să forțăm și să-i cicălim, să ne amintim că bărbații ne recomandă altceva. Un înțelept a spus-o: „*Nu* spune că îți pare rău că m-ai făcut să mă simt așa și pe dincolo. Bărbații nu au nevoie să le spui cum se simt! Plus că uneori *nu știu* nici măcar ei cum se simt, așa că e mai bine să fie lăsați să proceseze asta singuri o vreme". În schimb, se pare că ar fi mai bine să spunem ceva de genul: „Îmi pare rău că am făcut cutare lucru - a fost o dovadă de lipsă de atenție din partea mea. Știu că pot avea încredere în tine".

Nu numai de dragul lor, ci și de dragul nostru

Să luăm în considerare argumentul următorului bărbat: „Ea trebuie să mă facă să mă simt respectat, pentru ca la rândul meu să pot impune altora respect. Dacă ea mă rănește emoțional, nu pot câștiga cursa, pentru a-i aduce premiul acasă".

Un alt bărbat m-a întrebat: „Știi proverbul după care în spatele fiecărui bărbat adevărat se află o femeie extraordinară? Ei bine, este *cât se poate de adevărat*. Bărbatul care se simte sprijinit de către soția lui în ceea ce face și a cărui soție are încredere în el poate cuceri lumea întreagă - sau măcar colțișorul său de lume. Va fi mai bun la serviciu, acasă, peste tot. Spre deosebire de acesta, cunosc foarte puțini bărbați care să se descurce bine la serviciu *sau* acasă când soțiile îi fac să nu se simtă la locul lor".

După cum ți-ai făcut o imagine până acum, la adăpostul fațadei lor încrezătoare, mulți bărbați sunt foarte vulnerabili și chiar nesiguri pe ei. Iată subiectul următorului capitol.

3
O REPREZENTAȚIE PE VIAȚĂ

De ce Gică Durul al tău arată impresionant, dar se simte ca un impostor

În ciuda măștii lor de oameni „care dețin controlul", bărbații se simt adesea în impostură și se tem că aceasta va fi dată pe față.

Cu riscul de a recunoaște că sunt un fan nedeclarat al fenomenului *Star Trek* (ce vrei, cu toții avem puncte slabe), să îți repovestesc un episod din *Star Trek: The Next Generation*. Încrezătorul căpitan Jean-Luc Picard și prietena sa, dr. Beverly Crusher, sunt (firește) blocați pe o planetă periculoasă și neobișnuită. Iar neplăcuta situație capătă o turnură interesantă când, datorită unor intervenții exterioare, cei doi își pot auzi reciproc gândurile.

Căpitanul îi conduce în căutarea unei ieșiri, examinează orizontul nefamiliar, face un pas într-o anumită direcție și spune ferm, cu siguranța sa obișnuită: „Pe aici". Dar dr. Crusher îi poate auzi gândurile, așa că îl fixează cu privirea și îl întreabă: „Nu prea știi pe unde s-o luăm, nu? Te porți de parcă ai ști perfect pe unde să mergi, dar nu faci decât să îți dai cu presupusul!" Apoi, cu mirare crescândă, își dă seama: „Faci asta tot timpul?" El se uită la ea, apoi îi răspunde: „Există momente când este absolut necesar ca tocmai căpitanul să pară încrezător".

Dr. Crusher tocmai descoperise ceea ce majoritatea dintre noi nu realizeaza niciodată - că bărbații ascund o nesiguranță de sine majoră.

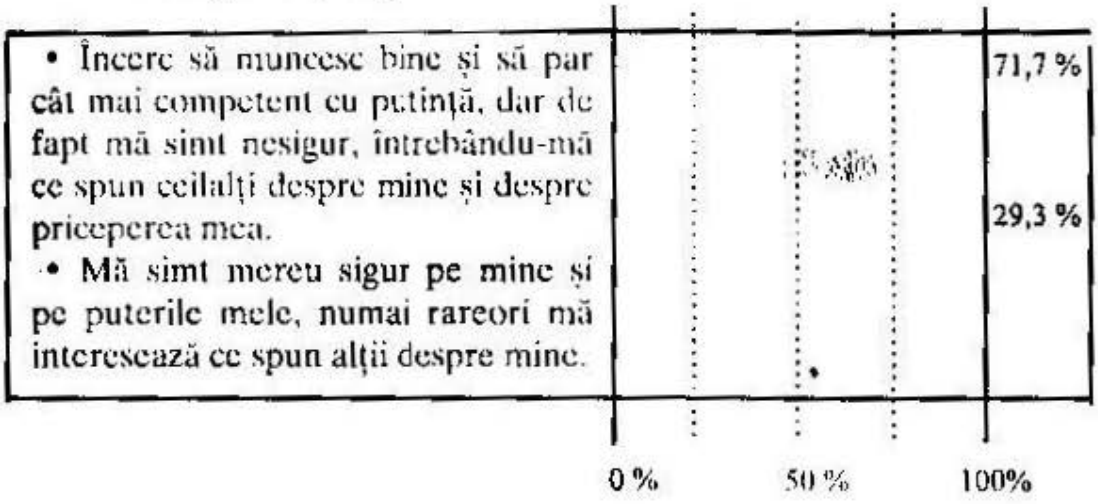
În acest capitol doresc să intrăm în resorturile complicate care îi motivează pe bărbați și să vedem ce gândesc și ce simt ei cu adevărat. Vedeți voi, dr. Crusher tocmai descoperise ceea ce majoritatea dintre noi nu realizează niciodată - că bărbații ascund o nesiguranță de sine majoră. Această nesiguranță îl determină până și pe bărbatul cel mai stăpânit cu putință să se îngrozească de momentul în care va fi dat în vileag drept ceea ce este cu adevărat - mai exact drept ceea ce se crede cu adevărat.

Un impostor.

„Mă vor descoperi!"

Bărbatul se simte vulnerabil în fața privirii celorlalți, deoarece este convins că în orice moment este supravegheat și judecat. În sondajul următor, am descoperit că, indiferent cât de siguri de sine par din exterior, două treimi dintre bărbați se simt nesiguri cu privire la părerea celorlalți despre ei.

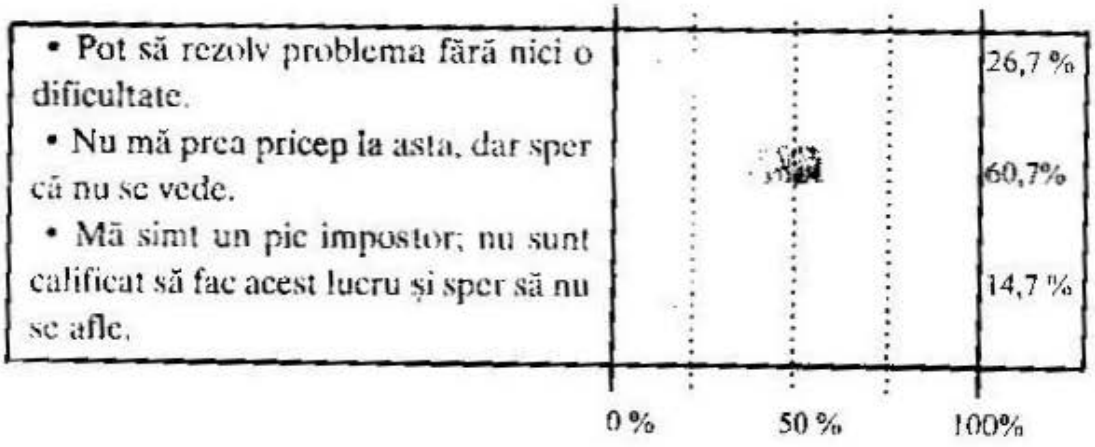
Indiferent cât succes vă aduce actualul loc de muncă, care este afirmația care descrie cel mai exact sentimentele pe care vi le stârnește poziția dvs. profesională? [Alegeți un singur răspuns]


• Încerc să muncesc bine și să par cât mai competent cu putință, dar de fapt mă simt nesigur, întrebându-mă ce spun ceilalți despre mine și despre prieeperea mea.
• Mă simt mereu sigur pe mine și pe puterile mele, numai rareori mă interesează ce spun alții despre mine.
71,7 %
29,3 %
0 %
50 %
100%

Această vulnerabilitate masculină secretă nu se referă numai la ce gândesc alții despre ei. În aceeași logică, bărbații sunt convinși că, de vreme ce *nu știu* întotdeauna ce fac, urmează să fie dezvăluiți ca impostori la primul pas greșit.

De fapt, când fac un lucru pentru prima dată sau când dau peste o problemă cu care nu sunt obișnuiți - o situație frecventă - mai bine de *patru bărbați din cinci* se simt nesiguri pe ei, dar nu vor s-o arate. Abia o mică fracțiune și-au exprimat încrederea în propria putere de a duce sarcina la bun sfârșit.

Bărbații care își asumă riscuri și progresează în carieră se vor confrunta inevitabil cu o mulțime de situații care nu le sunt familiare și care îi pun la încercare. Gândiți-vă retrospectiv la câteva dintre aceste situații în cazul vostru. Care din următoarele reacții vă descrie mai bine experiența? [Alegeți un singur răspuns]


• Pot să rezolv problema fără nici o dificultate.
26,7 %
• Nu mă prea pricep la asta, dar sper că nu se vede.
60,7%
• Mă simt un pic impostor; nu sunt calificat să fac acest lucru și sper să nu se afle.
14,7 %
0 %
50 %
100%

Evident, în realitate, cei mai mulți șefi sau colegi au o mare toleranță față de greșeli și probabil că se și așteaptă la ele atunci când cineva începe o sarcină cu totul nouă - dar logica nu prea are de a face cu sentimentele unui bărbat despre această chestiune. În compensație pentru senzația de nesiguranță - și pentru sentimentul că este mereu supravegheat - bărbatul poate simți nevoia să muncească fără întrerupere. Sau se poate epuiza emoțional încercând să fie mereu „pe fază".

Un lucru este sigur: Gândul că alții ar putea considera că nu e în stare să ducă lucrul respectiv la bun sfârșit este umilitor - un sentiment pe care orice bărbat dorește să îl evite cu orice preț. Așa ajunge să își compună o mască menită să îi facă pe toți ceilalți să îl creadă hiper-competent. Și iată-ne revenind de unde am plecat. Bărbatul se află în centrul atenției - poate fi vorba chiar de soțul tău -, încredințat că dacă cineva (chiar și soția lui) și-ar da seama cum este el cu adevărat, atunci cu toții ar afla adevărul. Adevărul că - măcar din când în când - nu este cine pare a fi.

Gândul că alții ar putea considera că nu e în stare să ducă lucrul respectiv la bun sfârșit este umilitor - un sentiment pe care orice barbat dorește sa il evite cu orice preț.

Ce îl motivează?

Pe măsură ce înțelegeam aceste lucruri, mă întristam dându-mi seama cât de puțin îmi sprijinisem soțul, pur și simplu pentru că nu îmi

trecuse prin cap că el s-ar fi putut simți vreodată nesigur pe el. De vreme ce eu am deplină încredere în puterile lui Jeff, el de ce nu ar avea, la urma urmei? Doar pentru a le recunoaște când te întâlnești cu ele, iată câteva dintre posibilele motivații ale vieții interioare masculine.

„Mereu sunt judecat"

Bărbații mi-au atras atenția că ei sunt oricum foarte severi cu ei înșiși, chiar și fără să-i mai presece cineva din exterior. Să adăugăm la aceasta convingerea că ochii tuturor îi privesc critic, ca să înțelegem măsura exactă a senzației de disconfort și de nesiguranță pe care o pot resimți. Unul dintre ei a formulat cam așa: „Ne gândim *tot timpul* ce gândesc alții despre noi". Un altul mi-a spus o istorie care surprinde perfect această credință masculină mioapă:

> În facultate, mă angajasem cu jumătate de normă ca șofer pe un autobuz școlar, deoarece aveam nevoie de bani. Uneori, când autobuzul era complet gol, conduceam cu - hmmm - un pic de viteză. Într-o zi, pe când mă năpusteam vâjâind de după colț, îl văd pe un bătrân în stație, dând din cap dezaprobator. M-a iritat teribil că nu-i plăcea cum conduc. Mulți ani după aceea, pe când locuiam în New York, mă aflam în stația de autobuz și am clătinat la fel din cap pentru a-i semnala șoferului din autobuzul care se apropia de mine să nu oprească, deoarece mergeam în altă parte. În sfârșit, am înțeles: cu atâția ani în urmă, bătrânul nu dorise decât să-mi facă semn să nu opresc, pentru că mergea în altă parte. În schimb, eu îmi construisem o întreagă explicație cum că îmi examinase priceperea de șofer și mă evaluase ca fiind nesatisfăcător. E un exemplu oarecare, dar la asta recurg toți bărbații.

Prietenul meu a ținut să clarifice: „Îți sunt judecate puterile și ești judecat tu însuți. Bărbații nu sunt mereu atât de siguri pe ei cum par. De aceea, dacă soția ta glumește pe seama ta de față cu alții, îți înfige un cuțit în stomac".

„N-am nici o idee cum se face asta"

Alt prieten mi-a ilustrat „complexul impostorului" cu o poveste recentă:

Un amic tocmai se angajase ca asistent la facultate. Nu făcuse niciodată planurile cursurilor pe care trebuia să le predea, așa că deocamdată se străduia să rămână cu un pas înaintea studenților lui. Adesea, nu reușea decât să fie literalmente cu o pagină de curs înaintea lor. Într-o seară, în campus, a dat peste una dintre studentele lui, care i-a spus că aștepta cu nerăbdare cursul lui de a doua zi dimineața. I-a spus: „Aș vrea să știu la fel de multe ca dvs. despre toate astea". El a zâmbit și a dat din cap mulțumitor, dar în sinea lui se gândea: *Mâine pe vremea asta, vei ști.*

Cel care mi-a relatat întâmplarea mi-a spus că „e o descriere perfectă a senzației pe care o au o mulțime de bărbați înaintând prin viață, mai ales când au de făcut ceva cu care nu sunt obișnuiți - *ceea ce majoritatea facem tot timpul.* Când un client îmi cere să fac ceva cu totul nou, zâmbesc și accept, dar în sinea mea îmi spun, *n-am nici cea mai vagă idee cum să fac asta, dar sper să pot afla cum se face, înainte ca el să-și dea seama*".

Surprinzător la conversația amintită este faptul că am lucrat cu acest om ani de zile și am avut prilejul să constat că este un om de afaceri extrem de avizat. Îmi imaginasem că dinamica descrisă îi afectează doar pe cei mai tineri și mai puțin experimentați. Dar, auzind același lucru de la cei deja realizați profesional, m-am văzut obligată să recunosc că această formă de vulnerabilitate masculină este mult mai adânc înrădăcinată.

„Dar chiar *vreau* să fac asta"

Tovarășul nelipsit al nesiguranței despre care tocmai am vorbit este dorința de a fi pus la încercare, de a începe ceva cu totul nou și aventuros. Cele două reacții pot părea contradictorii, dar ele vin „la pachet" în identitatea masculină. Bărbații își doresc să cucerească Everestul (ori măcar zonele fierbinți ale orașului), dar în același timp știu foarte bine că se expun de bunăvoie riscului de a lua o trântă umilitoare pe drumul spre țintă.

Cineva spunea următoarele:

> Când un tip face un lucru pe care nu l-a mai făcut niciodată și e plătit pentru asta, el gândește: *Pot să rezolv problema, dar ce mă fac dacă își dau seama că acum o rezolv pentru prima dată?* În grupul meu de prieteni glumim adesea că vom ajunge cândva să cuvântăm în public și că vom fi întrerupți de învățătoarea din clasa a patra, care va

ieși în față și le va spune tuturor: *Habar n-are ce vorbește! A fost un elev de nota 5.* Ne încearcă frica asta irațională, paralizantă, că vom fi dați în vileag ca impostori. Or, mai devreme sau mai târziu, orice bărbat se confruntă cu ea. Pentru că, dacă vrei să avansezi, trebuie inevitabil să faci mereu ceva nou.

După cum puteți ghici, acestea sunt momentele când bărbații se simt cel mai ezitanți și au cea mai mare nevoie de încurajare din partea noastră.

Impostorul de serviciu

După cum te poți aștepta, șovăiala bărbatului cu privire la receptarea lui de către ceilalți atinge punctul critic în viața profesională. Sau, cu alte cuvinte: „Suntem îngrozitor de temători cu privire la poziția noastră profesională. Încep să cred că dacă șeful nu comunică cu mine înseamnă că are de gând să mă excludă. Acest lucru creează o teamă și o nehotărâre de proporții colosale".

„Vino la mine la prima oră luni dimineața..."

Frank Maguire s-a aflat printre fondatorii Federal Express și înainte de asta a deținut o poziție importantă la Casa Albă, pe vremea administrației Kennedy. A scris apoi o carte intitulată *You're the Greatest* [Ești cel mai bun] despre tortura inegalabilă la care sunt supuși bărbații datorită acestei temeri profesionale.

Când pleca vinerea de la biroul său din cadrul companiei FedEx, Maguire nu uita să-l salute pe fondatorul companiei, Fred Smith, care îi răspundea de fiecare dată: „Îți mulțumesc că săptămâna asta ai făcut tot ce ți-a stat în puteri". Maguire pleca de fiecare dată cu pas avântat. A venit apoi o zi de vineri când salutul i-a fost întâmpinat de tăcere, iar mai apoi de: „Frank, vino la mine la prima oră luni dimineața". „Am avut un weekend coșmaresc", spune Maguire. „Nu numai eu, ci și soția mea, copiii, chiar și Thor, câinele minune. Cu toții am avut un weekend lamentabil". Luni dimineața, când în sfârșit l-a întrebat emoționat pe Fred „despre ce doreai să-mi vorbești?", a fost întâmpinat cu o privire uimită. „O, am uitat. Nu era ceva important".

Șovăiala bărbatului cu privire la receptarea lui de către ceilalți atinge punctul critic în viața lui profesională.

Nu e greu de ghicit de ce a avut Frank Maguire un weekend cumplit. Se aștepta să fie concediat. Dar de ce ar fi crezut unu ca asta? Doar era unul dintre directorii cei mai prețuiți ai unei companii de succes, în continuă creștere. Fusese creditat pozitiv chiar de către președintele Statelor Unite. Atunci de ce a presupus automat că un comentariu „neutru" era neapărat motiv de îngrijorare. Pentru că pe dinăuntru se simțea impostor. Și era sigur că tocmai fusese descoperit.

Maguire scrie: „Am cunoscut mulți conducători puternici. La suprafață, păreau mereu siguri de sine. Ai fi zis că nu au frică în ei nici cât negru sub unghie. Dar experiența m-a învățat că, indiferent de titlul sau de poziția noastră în viață, cu toții, fără excepție, ne purtăm comorile după noi în cutiuțe fragile".

„Nimeni nu este de neînlocuit"

Unul dintre interviurile cele mai revelatoare pe care le-am luat vreodată cuiva s-a dovedit a fi cel cu Ken Ruettgers, fost jucător profesionist de fotbal american, care jucase pentru campioana de Superbowl, Green Bay Packers. În prezent, se ocupă de ajutorarea atleților pensionari, pentru a le înlesni trecerea către o viață obișnuită bine echilibrată.

Pe dinăuntru se simțea impostor. Și era sigur că tocmai fusese descoperit.

Când i-am spus care era subiectul acestui capitol, a intervenit imediat: „Nicăieri n-am văzut mai multă nesiguranță de sine decât în vestiar", mi-a spus pe loc. Surprinsă, l-am întrebat de ce. Iată ce mi-a explicat:

> „Pentru că băieții sunt goi pe teren. Au două sau trei ore să își dea adevărata măsură, știind foarte bine că nu poți păcăli aparatele de filmat. Dar, o dată ce privești dincolo de mască, dai peste cei mai șovăielnici băieți din câți există. Toți încearcă să afișeze o aparență de nepătruns, dar după ce ajung să se cunoască foarte bine, se întreabă îngrijorați unul pe altul: *Cum am mers în meciul acela?* Își caută reciproc confirmarea. Și nu este vorba doar despre aparatele de filmat - ci și despre faptul că unii vor fi eliminați". [Un alt jucător profesionist de fotbal american mi-a spus] *Nimeni nu este de neînlocuit. Dar nimeni nu vrea să fie înlocuit primul.* Vedeți voi, lumea sportului seamănă foarte bine cu lumea companiilor americane - există aceeași atitudine de „ce ai făcut pentru mine în ultima vreme". (...)

atitudine care te epuizează și care îți induce o uriașă teamă nerostită de eșec.

Ken a continuat cu o observație foarte importantă despre cum trebuie folosită această teamă. „Să ținem minte că bărbații pot folosi în favoarea lor teama de eșec. Ea este cea care ne ridică din pat dimineața, cea care ne obligă să facem sport când nu avem chef". Cuvintele lui m-au ajutat să îmi dau seama de ce atâția bărbați talentați și eficienți muncesc o grămadă de ore suplimentare. Uneori, e nevoie să muncești foarte mult la serviciu. Dar nu întotdeauna. Uneori, munca nu e (în mintea bărbatului) decât o asigurare împotriva fricii - a fricii de plafonare, de a nu cădea pe ultimul loc, a fricii de a nu fi excluși din echipă.

Impostorul acasă

Teama masculină de a nu evolua greșit nu se sfârșește, cum mi-a spus-o un alt bărbat, „când intrăm pe ușa casei". Mulți bărbați continuă să se simtă prost cu ei înșiși și acasă. Majoritatea *doresc* să fie soți buni. Dar, la fel cum își fac griji că nu prea știu cum să fie buni angajați, tot așa se tem în sinea lor că nu știu cum vor reuși să fie soți buni, tați buni, capi de familie sau meșteri buni ai casei.

„Cel puțin la serviciu", mi-a spus unul dintre ei, „am o idee ce ar fi de făcut ca să reușesc - să fiu harnic, să lucrez înaintea celorlalți, să cunosc toate detaliile și să mă am bine cu șeful. Dar acasă, care e măsura reușitei? De unde știu dacă fac bine sau rău?" Nu e nici un secret că bărbații spun că se auto-evaluează și simt că alții îi evaluează pe ei - pe baza fericirii și prețuirii de care dau dovadă soțiile lor.

Nu cunosc nici măcar un bărbat care să creadă că deține toate răspunsurile pentru a fi un tată sau un soț bun.

Normal că bărbatul care simte că își joacă la cacealma rolul de soț se va simți foarte ușurat să-și vadă soția iubitoare și fericită, să o audă lăudându-l în public, pe el și „deprinderile" lui de soț. În contraparte, e ușor de imaginat ce cutremurat este de răceala confirmării că iarăși a greșit, că este cu adevărat un impostor, că habar nu are ce și cum să facă în viața lui personală. Iată o observație de care am putea ține cont:

Nu cunosc nici măcar un bărbat care să creadă că deține toate răspunsurile pentru a fi un tată sau un soț bun. Dacă am avut tați buni, atunci încercăm să ne gândim ce ar fi făcut tații noștri în cutare situație. Dacă nu, simțim că improvizăm pe parcurs. Dacă soția mea îmi contestă deciziile sau pare nemulțumită de mine ca soț - iarăși mă simt ca un impostor. Alții pot ajunge până la a refuza să se implice activ în viața soțiilor sau a copiilor lor, dacă primesc semnale că nu s-ar descurca sau că nu ar avea ceva bun de spus în respectivele privințe. Sigur că nu este o abordare rațională sau creștină din partea lor, dar unii dintre ei asta simt.

Ce să facem?

Dacă așa stau lucrurile, ce e de făcut? Nu este responsabilitatea bărbatului tău să găsească singur o soluție. Imediat ce înțelegem ce simt și ce gândesc în secret bărbații, îi putem ajuta enorm cu vorbele și cu faptele noastre.

Asigură-l de încrederea ta

„Încrederea face totul"

Țineți minte cum îl seduce femeia adulterină din Proverbe pe tânărul cel fără minte? Nu prin sex (mă rog, nu *doar* prin sex), ci prin măgulire: „Ea l-a îmbrățișat și l-a sărutat și cu o față fără rușine i-a zis: Eram datoare cu o jertfă de mulțumire, azi mi-am împlinit juruințele... Tot vorbindu-i, ea l-a ademenit, și l-a atras cu buzele ei ademenitoare. Deodată a început să meargă după ea ca boul care se duce la măcelărie" (din Proverbe 7). Măgulirea reprezintă pur și simplu un simulacru al încrederii. Un consilier marital mi-a spus: „Încrederea face totul. Când un bărbat știe că ai încredere în el, poate cuceri lumea. Când nu știe, i se erodează aprecierea de sine și chiar sentimentul de bărbăție. Și credeți-mă, *va căuta*, conștient sau inconștient, locuri unde are certitudinea că este demn de încredere".

Dintre bărbații chestionați, numai unul din patru se simte apreciat în mod real în familie.

Bărbații prețuiesc cel mai mult încrederea care le este confirmată în familie. Cel care știe că soția lui are încredere în el capătă puteri să răzbească în toate domeniile vieții. El are tendința de a-și imagina viața ca pe o competiție sau ca pe o

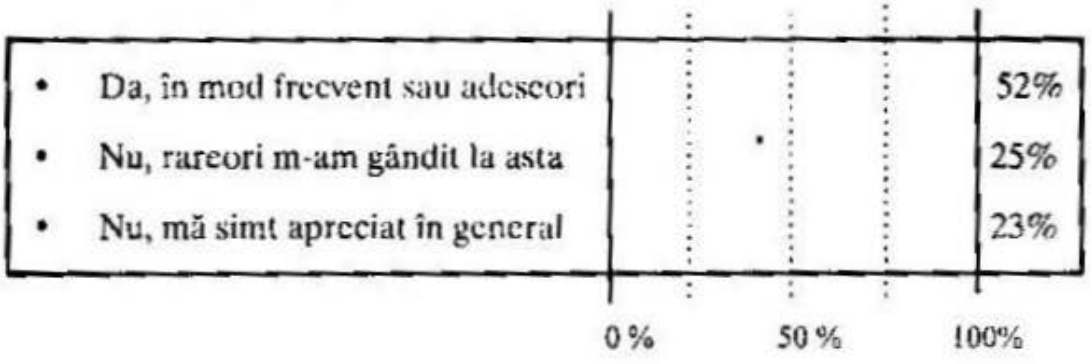
luptă continuă și va reuși să iasă învingător numai dacă știe că se poate întoarce acasă la cineva care îl susține necondiționat, care îi va șterge fruntea și îi va spune că este cel mai bun. Un prieten apropiat susține că: „Totul se reduce la încrederea pe care mi-o poate acorda soția mea. Un soț poate ucide balauri, poate urca munți și poate repurta mari victorii dacă *este convins* că soția lui îl crede în stare de toate acestea".

Nu îl critica!

Dacă, în loc să îi acorde încredere, soția îi accentuează sentimentul de inadecvare, criticându-l, adesea criticile pot deveni adevărate profeții împlinite. Spre exemplu, dacă ne concentrăm asupra lucrurilor pe care le face *greșit* în relația noastră, putem distruge exact ceea ce sperăm să obținem - și anume *îndreptarea* lui.

Dar am descoperit un trist adevăr. Dintre bărbații chestionați, numai unul din patru se simte apreciat în mod real în familie. Iar 44% se simt chiar *neapreciați* acasă. Încă și mai pregnant, bărbații care se află în floarea vârstei - în primii ani de asumare a responsabilității pentru casă, copii și serviciu - bărbații între treizeci și șase și cincizeci și cinci de ani - se simt încă și mai puțin prețuiți.

În viața de familie, considerați că nu sunteți apreciați cum ar trebui? [Alegeți un singur răspuns] *Bărbați între treizeci și șase și cincizeci și cinci de ani:*



Pot pune rămășag că soțiile și prietenele multora dintre ei ar fi deosebit de surprinse de răspunsuri. Senzația mea este că majoritatea dintre noi chiar ne apreciem bărbații, dar nu le-o arătăm îndeajuns.

Va căuta să fie apreciat în altă parte

Cel care nu este convins că soția lui îl crede cel mai bun va căuta apreciere în altă parte. Poate ajunge să stea prea mult la

serviciu, unde se simte viu și campion al propriei vieți, sau poate vorbi mai mult decât s-ar cuveni cu colegele lui admirative. Se poate cufunda în vizionarea sau practicarea diverselor sporturi, pentru a simți adrenalina competiției. Sau se poate retrage în atelier sau în biroul de acasă, acolo unde are sentimentul că poate controla lucrurile, când simte că în altă parte este nelalocul lui și stingher.

Toate femeile care apar prin revistele pentru bărbați transmit un singur mesaj: te doresc și ești cel mai atrăgător bărbat de pe planetă.

„De ce crezi", m-a întrebat unul dintre bărbații intervievați, „că bărbații iau sportul atât de în serios? Pentru că simt că acolo se pricep, că e în sfârșit un lucru la care sunt experimentați. Sunt admirați și încurajați pe teren de alți bărbați. Oamenii spun 'bună lovitură' sau 'un șut excelent', ori își întăresc apărarea, dându-ți de înțeles că știu că ai de gând să-i spulberi. Nimic nu se compară cu această senzație. Dar o trăiesc și acasă, când soția mea mă felicită pentru câștigarea unui contract sau când se laudă prietenelor ei ce tată grozav sunt. E exact același lucru".

Pe parcursul cercetării mele clinice pentru *The Lights of Tenth Street* mai mulți specialiști mi-au spus că una dintre rațiunile pentru care anumiți bărbați devin dependenți de pornografie este tocmai faptul că nu li se oferă încredere. Din diverse motive, ei se simt mai puțin bărbați, așa că își caută - și găsesc - confirmarea de sine în pornografie. Cineva chiar mi-a spus: „Toate femeile care apar prin revistele pentru bărbați transmit un singur mesaj: te doresc și ești cel mai atrăgător bărbat de pe planetă. Poate nevastă-mea să mă cicălească acasă cât dorește, pot copiii să fie neascultători cât poftesc și pot eu însumi să fiu oricât de speriat că o s-o feștelesc la serviciu, când mă uit la femeia din poză mă simt și eu *bărbat*".

Dacă e atât de importantă confirmarea faptului că lumea își pune încrederea în tine, atunci de ce trebuie bărbatul să o caute în alte locuri, când are deja o soție care îl iubește și îl respectă? E foarte bine să-ți placă slujba ta, sportul sau să ai anumite pasiuni - mai mult chiar, ele îți oferă senzația minunată că ești viu și că există lucruri pe care le faci foarte bine - dar acestea nu ar trebui să fie o formă de retragere dintr-o viață de familie unde nu te simți investit cu încredere.

Creează o zonă de protecție

Desigur, dacă mulți dintre bărbații noștri își petrec ziua de lucru simțindu-se mereu observați și evaluați, nu e de mirare că își doresc să se întoarcă acasă într-un mediu unde sunt total acceptați, unde își pot lăsa cu ușurință garda jos. Bărbații au nevoie de un loc unde să-și facă greșelile în liniște, fără să se teamă mereu că se află la un pas de dezastru.

Cei mai mulți dintre bărbații cu care am vorbit tânjesc după un loc de refugiu din calea datoriei zilnice de a fi eficient.

Dacă nu ne dăm seama de asta și suntem prea atente la greșelile pe care le fac acasă, riscăm să obținem exact opusul rezultatului pe care ni-l dorim. Cele mai multe *ne dorim* ca bărbații să fie gata să se relaxeze și să se deschidă în fața noastră. Dar în multe privințe, nu depinde decât de noi să creăm acel mediu intim, de siguranță, care face posibilă relaxarea și deschiderea lor afectivă.

Să nu ne închipuim că vechiul refren „casa lui îi este limanul liniștit" s-a demonetizat și a devenit inutil în zilele noastre, căci vom fi departe de adevăr. În realitate, pe măsură ce locul de muncă a devenit un spațiu mult mai complicat și mai puțin loial, mai pretențios și mai puțin tolerant la greșeli, aș spune că este încă *și mai* important ca bărbații să se simtă, venind acasă, ajunși la liman. Cei mai mulți dintre bărbații cu care am vorbit *tânjesc* după un loc de refugiu din calea datoriei zilnice de a fi eficient.

Sexul de susținere

Ei bine, fetelor, nu faceți pe neștiutoarele când vă spun că acest mod de a vă asigura partenerul de încrederea voastră a apărut mereu în discuțiile bărbaților. Vom discuta mai multe despre felul cum se raportează bărbații la sex într-un capitol separat, dar le-o datorez bărbaților care mi-au vorbit despre importanța lui să menționez măcar subiectul aici.

„Sexul joacă un rol *uriaaaaaș* în clădirea încrederii în sine a unui bărbat!" mi-a transmis un bărbat într-un e-mail. „Chiar dacă o duce foarte greu profesional, dacă se vede eșuând în eforturile sale, dacă toate îi merg prost, atâta timp cât soția lui îl dorește fizic și îl face să se simtă încrezător în sine când sunt în pat, atunci toate celelalte probleme sunt floare la ureche. În schimb, dacă primește același mesaj de refuz acasă (*Nu te ridici la înălțimea așteptărilor. Nu mă atinge*), acest lucru îl va răvăși mult mai rău decât orice lovitură în plan profesional".

Altcineva mi-a spus: „Nu putem exagera niciodată afirmând și reafirmând rolul sexului în viața de cuplu. O viață sexuală împlinită va umbri și va minimaliza mulțimea de mesaje de impostură primite dinspre restul lumii".

Darul încrederii

Am auzit-o de multe ori: „Bărbații sunt foarte exigenți cu ei înșiși". Între răspunsurile pe care le-am primit la întrebările mele se află pledoaria unui soț care spune cam așa: „Vreau ca soția mea să-mi cunoască și să-mi înțeleagă slăbiciunile, căderile, eșecurile și cu toate astea să mă dorească. Am mare nevoie ca ea să fie principalul meu izvor de încurajare, fără de care nu pot deveni bărbatul pe care Dumnezeu m-a creat să-l întrupez". Dacă ne închipuim că nu avem nici o putere de a șterge senzația bărbaților noștri că nu sunt prețuiți la serviciu, ne înșelăm amarnic. Făcându-i să ne simtă sprijinul mereu loial, arătându-le că avem mereu încredere în ei și creându-le acasă un mediu de siguranță psihică, le putem oferi măcar stabilitatea emoțională de care au nevoie pentru a se arunca zi de zi în competiția profesională.

În autobiografia sa, *Jack: Straight from the Gut* [Jack: direct de la sursă], Jack Welch, binecunoscutul președinte și director al General Electric, face o mărturisire despre ce presupune viața unui om de afaceri, pe care ar trebui să o audă toate soțiile - și mamele. Vorbind despre mama lui, spune:

> Probabil darul cel mai important pe care mi l-a oferit a fost încrederea în sine. Acesta este lucrul pe care îl caut și pe care încerc să-l încurajez în toți angajații mei aflați în funcții de răspundere. Încrederea îți dă curaj și cutezanță, îți permite să-ți asumi riscuri mai mari și să dobândești mult mai multe decât te-ai fi așteptat. Întreținerea încrederii în sine a tuturor celor cu care lucrezi este una dintre datoriile cele mai importante ale oricărui bun conducător. Ea presupune să creezi oportunități și situații în care oamenii să poată face lucruri pe care nu și-au imaginat că le-ar putea face - răsplătindu-i după fiecare succes în cât mai multe moduri.

Trebuie să facem în așa fel, încât bărbatul pe care îl iubim să pornească la bătălia cotidiană cu senzația că poate răpune balaurul cu șapte capete.

Soția înțeleaptă va ști să-i ofere soțului această încredere (după cum soțul înțelept va face același lucru pentru soția lui). Să nu înțelegi din asta că îți recomand să te transformi în casnică de profesie, a cărei „datorie" este să-și susțină soțul. Spun cu totul altceva: să avem grijă, că, în ciuda unei aparențe încrezătoare, soții noștri chiar „își poartă comorile în cutiuțe fragile", dorindu-și mai mult decât orice să-i asigurăm că credem în ei, că sunt cei mai buni în ceea ce fac. Trebuie să facem în așa fel, încât bărbatul pe care îl iubim să pornească la bătălia cotidiană cu senzația că poate răpune balaurul cu șapte capete.

4

O POVARĂ IMPOSIBIL DE ÎMPĂRȚIT

Unde se arată cât de grea este povara capului de familie și de ce nu le place bărbaților să renunțe la ea

Chiar dacă ai câștiga destui bani pentru a-ți întreține familia singură, asta nu ar ușura cu nimic povara mentală pe care o resimte soțul tău în calitate de cap al familiei și de principal furnizor material al ei.

În interviurile mele, am fost pusă pe gânduri de certitudinea cu care bărbații se proiectează exclusiv în rolul de principal furnizor material al familiei, respectiv în acela de „cap de familie". Indiferent de părerea soției, indiferent de cât de mult câștigă sau nu câștigă ea, aproape toți bărbații simt că este de *datoria lor* să aducă banii în casă. Punct. Incredibil de mulți bărbați dau glas aceleiași convingeri: „Îmi iubesc soția, dar nu pot aștepta să fiu întreținut de ea. Asta e treaba mea".

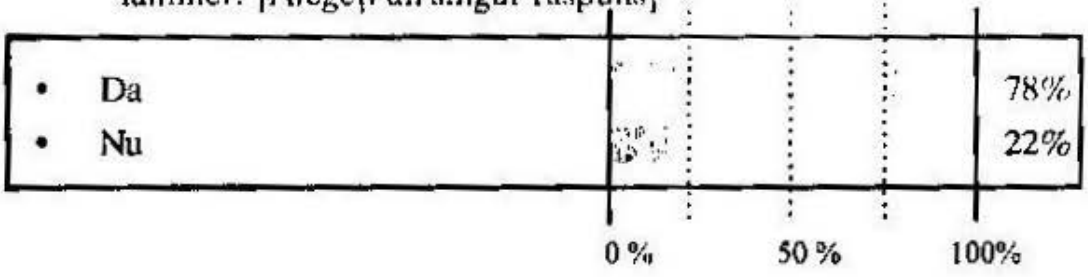
În mai multe cazuri, în timpul interviului, soția celui cu care vorbeam era așezată lângă el. Una dintre ele, șocată, s-a întors spre soțul ei și i-a spus: „Dar am avut mereu un serviciu! Am contribuit întotdeauna la bugetul familiei!" Răspunsul lui tandru a fost: „Nu contează dacă ai sau nu serviciu. Nu vreau să spun că nu participi la bugetul familiei, pentru că într-adevăr ai și tu o contribuție. Dar asta nu schimbă cu nimic nevoia mea de a fi cel care întreține familia".

Îmi iubesc soția, dar nu pot aștepta să fiu întreținut de ea. Asta e treaba mea.

„E datoria mea..."

Cu toate auzim destul de des că bărbații vor să fie cei care întrețin familia din punct de vedere material. Vor să-i tragă o măciucă în cap bizonului și să-l târască înapoi în peșteră, la femeia lor. Dar prea puține dintre noi înțeleg că lucrurile nu stau astfel pur și simplu pentru că „așa le place lor", ci mai degrabă pentru că simt nevoia să poarte singuri această povară. Să ne uităm puțin la uimitoarele rezultate ale cercetării. Mai întâi, dorința lui de a aduce bani în casă este atât de profundă, încât chiar dacă tu personal ai câștiga destui bani pentru a asigura un trai decent întregii familii, soțul tău s-ar simți *în continuare* obligat să aducă bani în casă.

Să presupunem că soția dvs./partenera dvs. ar câștiga destui bani pentru a întreține familia. V-ați simți în continuare obligat să fiți principalul furnizor material al familiei? [Alegeți un singur răspuns]



Indiferent dacă bărbații chestionați erau sau nu căsătoriți sau burlaci, religioși sau nu, tineri sau bătrâni - trei din patru au declarat că resimt această obligație. Singura diferență majoră a fost dată de criteriul etnic: în comunitățile de minoritari, obligația este *și mai acut* resimțită.

Te simți la fel de nedumerită cum m-am simțit și eu ajungând la această concluzie? Deoarece, dacă e să ne luăm după cultura de masă, bărbații ar fi niște descurcăreți de profesie, care abia așteaptă să-și descarce din responsabilități. Ni se spune că ei nu doresc de fapt decât să parcheze pe canapea și să butoneze telecomanda. Dar în realitate, pentru majoritatea bărbaților, obligația de a întreține bunăstarea materială a familiei este atât de adâncă, încât aproape nimic nu le poate ușura greutatea datoriei. Aproape că acest lucru este, pentru ei, o obsesie - foarte asemănătoare în conținut cu

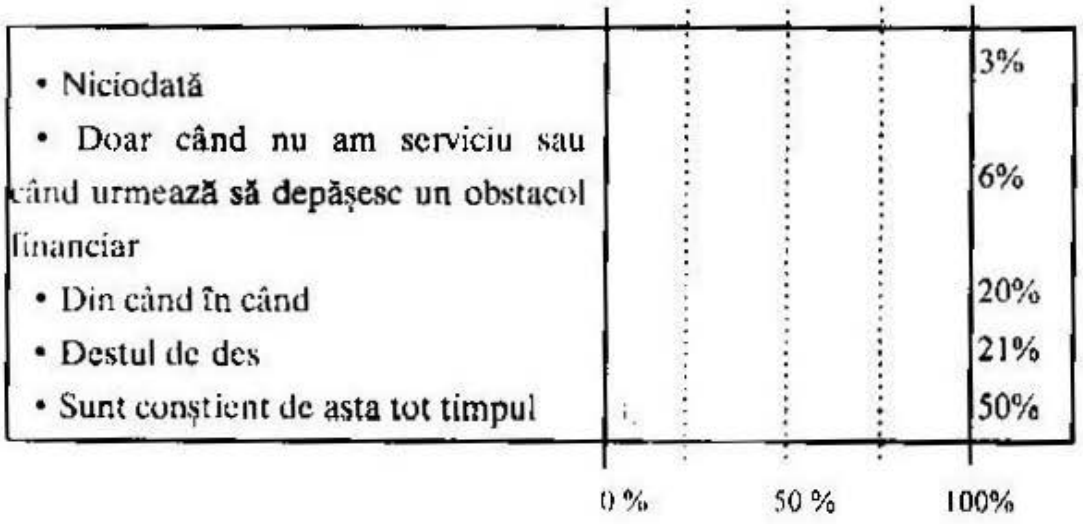
Pentru majoritatea bărbaților, obligația de a întreține bunăstarea materială a familiei este atât de adâncă, încât aproape nimic nu le poate ușura povara datoriei.

nesiguranța obsesivă a femeilor în privința aspectului fizic („Mi-aș dori să pierd câteva kilograme!")

„Și este *mereu* datoria mea!"

Al doilea lucru rezultat din cercetare a arătat că bărbații nu numai că resimt această povară, dar și că o resimt ca pe o *constantă*. Nu există scăpare - conștiința propriei responsabilități este mereu prezentă, apăsându-i nemilos. Iată statistica:

În ce situație vă gândiți la responsabilitatea de a asigura bunăstarea familiei? [Alegeți un singur răspuns]



Să luăm o pauză pentru a reciti pe îndelete rezultatele, până ce vom înțelege realitățile pe care le descriu. Marea majoritate a bărbaților (71 de procente) spun că responsabilitatea de a-și întreține familia îi preocupă *mereu* sau *deseori*. Cum trebuie să fie cu ai „tot timpul" conștiința acestei datorii?

Unul dintre angajații la filiala locală Costco mi-a descris obligația întreținerii familiei cam așa: „Trăiesc mereu cu conștiința faptului că am o familie de întreținut. Un bărbat nu e bărbat în lipsa acestei conștientizări permanente". „Nu-ți dispare niciodată din minte gândul acesta?", l-am întrebat. „Nici vorbă", a declarat. „Dacă vrei să fii bărbatul casei, asta e!"

Viața interioară a celui care-și întreține familia

De unde se naște pentru ei obligația de a asigura cu orice preț bunăstarea familiei? În plus, de vreme ce sentimentul acestei datorii nu pare să varieze în timp - în ciuda acestei culturi cu două fețe, în care o femeie se poate întreține foarte bine și singură - care sunt semnalele pe care le-am putea învăța pentru a

recunoaște și accepta (în cea mai mare măsură) această nevoie a bărbaților noștri?

Siguranța materială a familiei este unul dintre elementele cheie ale construcției identității masculine

Identitatea masculină pare să depindă, în construcția ei, de puterea bărbatului de a se îngriji de siguranța materială a familiei sale, fără de care auto-recunoașterea ca bărbat sau ca persoană de valoare este imposibilă. Chiar și bărbații necăsătoriți întâmpină aceeași problemă. L-am întrebat o dată pe burlacul care ședea lângă mine în avion dacă resimțea și el nevoia de a asigura bunăstarea unei familii, chiar dacă nu avea deocamdată nici o familie de care să se îngrijească. „E același lucru", mi-a spus. „Vrei să deții controlul propriei tale vieți". Mi-a explicat că, dacă nu ar fi în stare să se întrețină singur, alții ar trebui s-o facă pentru el, devenind astfel cârmuitorii vieții lui.

Bărbații se simt puternici când au grijă de familia lor. Și doresc ca lumea să depindă de ei.

Cu alte cuvinte, a fi cel care asigură bunăstarea materială a familiei nu este o simplă corvoadă, ci și un țel la care cu toții aspiră. Bărbații se simt puternici când au grijă de familia lor. Și doresc ca lumea să depindă de ei. Puterea de a avea grijă de cei pentru care se simt responsabili le determină imaginea de sine, percepția propriei valori umane.

Îi povesteam unui domn cât de surprinsă am fost de *seriozitatea* cu care bărbații se proiectează cu orice preț drept capi de familie. „Poate că ar trebui să priviți acest lucru în opoziție cu opinia noastră despre rolul sexualității în dinamica relației de cuplu", mi-a sugerat. „Când vine vorba despre sex, bărbații cad de acord că este mai mult un mijloc, decât un scop în sine, în vreme ce pentru femei este mereu un lucru cât se poate de serios. În schimb, când vine vorba despre bani, muncă, întreținerea familiei, pentru femei toate acestea sunt mijloace de a ajunge la alte lucruri, dar pentru bărbați sunt cele mai grave chestii din lume!"

Îngrijindu-se de familie, bărbatul tău îți spune de fapt „te iubesc"

Pentru un bărbat, momentul când vine acasă cu salariul este pur și simplu echivalentul unei declarații de dragoste. El are ceva de dovedit („Pot avea grijă de tine, deci sunt demn de tine") și vrea să-și transmită mesajul. Mai precis, în capul lui, gestul de a

avea grijă financiar de femeia iubită reprezintă principalul mod de manifestare a dragostei pe care i-o poartă. Un tânăr cu care am vorbit crede că: „Datoria mea este să-mi fac griji pentru bunăstarea soției mele, pentru ca ea să nu aibă această problemă. Acesta este unul din modurile în care îi declar iubirea".

Orele suplimentare la serviciu = love?

Ironia este că de obicei ne plângem dacă soții noștri stau prea mult la lucru, fără să ne dăm seama că în felul acesta *ne plângem de declarația lor de dragoste!* Reacția este evident deopotrivă derutantă și stresantă pentru bărbați. Cineva mi-a redat o conversație care subliniază ironia despre care îți vorbesc. Un cuplu de cunoscuți citise de curând *The Lights of Tenth Street*, al cărui protagonist este mereu pe drumuri, în vreme ce soția lui se tot întreabă dacă nu cumva bărbatul ei își iubește mai mult serviciul decât pe ea. După ce a citit această scenă, prietenul nostru - care și el este foarte mult timp pe drumuri - s-a întors către soția lui și a întrebat-o: „Tu te gândești vreodată la asta?" Surprinsă, ea i-a răspuns: „Bineînțeles că mă gândesc!"

Absolut uluit, soțul i-a replicat: „Dar de ce crezi că muncesc atât de mult? Tocmai pentru că te iubesc!" De când avea serviciul respectiv, călătorise cam douăzeci și cinci de ani, iar soția lui nu pricepuse niciodată că el privea acest lucru ca pe un sacrificiu de dragul ei, din dorința de a se îngriji de siguranța ei materială.

Nevoia de a asigura bunăstarea familiei și nevoia de a reuși profesional sunt legate între ele

Ca să fim absolut cinstiți, să recunoaștem că aici intervin și alte motivații. O mulțime dintre bărbații intervievați împleteau dorința altruistă de a avea grijă de familiile lor cu un impuls egoist de a reuși profesional și de a-și găsi plăcerea în muncă. Cam jumătate dintre cei intervievați au căzut de acord că munceau foarte mult pentru că așa doreau: „Trebuie să muncesc pentru a ajunge în frunte și vreau să ajung în frunte" sau „Vreau să muncesc atât de mult pentru că îmi place să muncesc" sau ambele.

„De ce crezi că muncesc atât de mult? Tocmai pentru că te iubesc!"

Într-un interviu, unul dintre ei a exprimat sentimentul celor mai mulți. Mi-a spus că lucrul pe care l-ar aștepta din partea soției este înțelegerea faptului că „mă bucur de cariera mea și succesul meu profesional este important nu numai pentru mine, ci și pentru noi". După cum femeile pot

oferi o mulțime de motive pentru care fac lucrurile care contează pentru ele - inclusiv o anumită carieră - la fel pot și bărbații. Să ne străduim să apreciem voința partenerului nostru de a munci, de a se îngriji de familie, de a reuși profesional, atâta timp cât există un echilibru și cât relația de acasă rămâne puternică. Mai ales, să ne bucurăm dacă partenerul nostru se află în situația fericită în care să-i placă propria meserie.

Îngrijirea de bunăstarea familiei presupune riscul permanent al eșecului

Să facem acum legătura între impulsul de a se îngriji de familie și subiectul capitolului anterior - respectiv nesiguranța profundă a bărbaților că s-ar putea să nu reușească să depășească un anumit obstacol. Se dovedește că tocmai poziția de cap al familiei este *principala* postură în care bărbații trăiesc teama permanentă de eșec.

Poziția de cap al familiei este principala postură în care bărbații trăiesc teama permanentă de eșec.

Pavel din Tars spunea că bărbatul care nu-și poate întreține familia este „mai rău ca un adulterin". Ca femeie, am interpretat mereu această sentință ca pe una dintre porunci: „Îngrijește-te de familia ta, dacă vrei să nu fii mai rău decât un adulterin". Nu mi-am dat seama însă că, deși ar putea fi de fapt o poruncă, reprezintă și descrierea presiunii care apasă asupra bărbaților în perioadele dificile, când nu se cred în stare să-și mai întrețină familiile. Majoritatea bărbaților, după cum vedem, nu au *nevoie* de această poruncă. Oricum se simt responsabili de siguranța materială a familiei. Afirmația poate fi citită la fel de bine ca o reflectare precisă a unei angoase imposibil de vindecat - adică a senzației că ești într-adevăr „mai rău ca un adulterin".

„Parcă cineva îmi jupuiește pielea de viu"

Datorită acestui fapt, bărbații se tem în permanență de eșec la serviciu, de concedieri sau de obstacole în carieră. De vreme ce majoritatea bărbaților (61 de procente) spun că se simt în general neapreciați la serviciu, se pare că mulți se simt realmente în pericol. Dar pentru că nouă ne par talentați și eficienți, s-ar putea să nu înțelegem această teamă și de aceea să nu ne dăm seama cu câtă *gravitate* privesc nevoia de a-și proteja slujba și familia. Dacă, Doamne ferește, se întâmplă ca familia să se afle în dificultate financiară, bărbatul se simte nevrednic. Chiar dacă dificultățile financiare *nu au nici o legătură cu el* (dacă, de pildă,

cel mai important client al lui dă faliment), atâta timp cât familia trebuie să strângă cureaua, cât copiii nu pot primi de ziua lor cadourile dorite, cât rata la bancă e greu de plătit, bărbatul suferă o adevărată tortură psihică. Un bărbat a cărui firmă traversează în prezent o perioadă foarte dificilă mi-a descris astfel senzația: „Zilnic, la fiecare pas, parcă cineva îmi jupuiește pielea de viu".

Capii de familie se pot simți captivi

În fiecare zi, capul familiei resimte o tensiune ciudată între nevoia ca oamenii să depindă de el și senzația că este captivul acestei responsabilități. Marea majoritate a bărbaților care muncesc excesiv nu fac acest lucru doar pentru a fi primii profesional, ci și pentru că sunt convinși, cum mi-au spus câțiva, „că nu există altă cale" și se simt frustrați că noi nu înțelegem mai ales când *și noi* adăugăm tensiune.

Se simt frustrați că noi nu înțelegem - mai ales când și noi adăugăm tensiune.

Un răspuns pe care l-am primit la anchetă m-a făcut să tresar - în parte, pentru că auzisem aceleași argumente și din partea altora. Cel care îmi răspunsese își dorea să-i fi putut spune soției: „sunt derutat. Vrei să stau mai mult acasă (în fiecare săptămână am de făcut câte un drum, deși mi-ar plăcea tare mult să stau acasă), dar cu toate astea îți dorești o casă nouă, lucruri drăguțe, un venit substanțial etc. E cazul să-ți dai seama că sunt prins într-un cerc vicios. Din cauza concedierilor de la celelalte companii, am fost obligat să mă angajez aici. Or, acum mi se pare că împing la deal doi bolovani uriași".

Chiar și atunci când nu ne supunem soției la presiuni materiale, e posibil să creăm tensiuni de altă natură, cum ar fi momentele când ne plângem de orele suplimentare petrecute la serviciu. De pildă, multe dintre noi avem impresia că dacă bărbații ar învăța să refuze anumite sarcini trasate de șefi, atunci ar putea petrece mai mult timp cu noi. Sau ne facem griji că poate *nu vor* să petreacă mai mult timp împreună cu noi. Așa că în cercetarea mea *a trebuit* să verific dacă suspiciunile feminine sunt justificate sau nu. Știți câți bărbați ne-au confirmat temerile? O fracțiune infimă!

În schimb, vasta majoritate a celor chestionați (82 de procente) invocau ceea ce eu consider a fi motivații altruiste, răspunzând că, dacă nu ar munci atât de mult, și-ar dezamăgi familia sau/și ar dezechilibra echilibrul lor. Cel mai frecvent, ei au răspuns: „Dacă nu aș munci atât de mult, cred că slujba mi-ar fi în pericol, or atunci nu mi aș putea întreține familia" sau „Nici vorbă ca familia mea să

poată trăi la standardele ei actuale dacă n-aș munci la fel de mult - probabil că mi-aș putea găsi un serviciu unde să nu trebuiască să fac ore suplimentare, dar nu aș câștiga la fel de mult". Mai mult decât atât, jumătate dintre bărbații pomeniți mai sus au accentuat cât au putut că nu doreau să stea atâta timp departe de familie!

Iată ce reacție a avut unul dintre cei chestionați, a cărui soție îl luase probabil la rost pe tema priorităților de viață: „Prioritatea mea *este* familia. Mi-ar plăcea să găsesc o cale pentru a nu fi nevoit să stau atâtea ore la serviciu sau să fiu mai mult la dispoziția alor mei, dar altfel nu știu cum ne-am putea descurca. Mi-aș dori ca soția mea să fie conștientă de acest lucru". Nu mă înțelege greșit - aș fi ultima persoană care să dea sfaturi de la distanță soțiilor îngrijorate că bărbații lor petrec prea mult timp la serviciu. Mai degrabă mă aflu de cealaltă parte a baricadei - după cum ți-o poate mărturisi soțul meu! Dar dacă te-ai putea pune în pielea lui, pentru a înțelege cât se simte de neputincios în această privință, i-ar veni și lui mai ușor să-ți înțeleagă îngrijorarea ca pe o formă de sprijin, și nu de conflict.

Întreținerea familiei presupune să câștigi destul pentru prezent și pentru viitor

În cazul bărbaților, dorința de a câștiga pentru familie în prezent este amplificată de angoasa că trebuie să câștige și pentru viitor. În esență, ei au impresia că trebuie să câștige două venituri separate - unul pentru a se îngriji de prezentul familiei și celălalt pentru a se îngriji de ea în anii lungi de pensie. Cineva mi-a scris: „Aș dori ca soția să înțeleagă că nu câștig bani numai pentru acum, ci încerc să pun ceva deoparte pentru bătrânețile noastre". Mulți bărbați activi îmi pomenesc de angoasă, pentru că au văzut destui pensionari pierzându-și echilibrul psihic o dată ce această parte masivă a identității lor a dispărut. Mi s-a spus că atunci când un pensionar își primește cuponul sau ajutorul social fără să simtă că a câștigat cu adevărat banii aceia, este ca și când „și-ar fi pierdut rostul pe lume". Reacția explică în parte de ce bărbații aflați în șomaj sau care depind de ajutorul social ajung atât de frecvent la depresii și își pierd motivația. Simt că și-au pierdut calitatea de principali furnizori materiali ai familiei, că și-au pierdut scopul și că sunt ceva mai puțin bărbați.

Atunci cum să reacționăm?

Acum, când înțelegem cât este de copleșitor impulsul de a asigura bunăstarea familiei, cum să ne raportăm la această descoperire?

Revizuiți motivele care duc la conflict

Doamnelor, să recunoaștem deschis că, în legătură cu asigurarea bugetului familial, partenerii noștri se simt captivi într-un cerc vicios, respectiv că nu par să aibă prea multe opțiuni. În plus, cel mai probabil se cred teribil de prost înțeleși de către noi înșine. Identificați zonele cele mai afectate ale relației voastre în urma acestor constatări.

Doamnelor, să recunoaștem deschis că, în legătură cu asigurarea bugetului familial, partenerii noștri se simt captivi într-un cerc vicios.

De pildă, de îndată ce am înțeles cât de responsabil se simte Jeff pentru bunăstarea noastră, am priceput imediat că atitudinea pe care o criticasem drept una de „servitute" față de șeful lui nu reprezenta o formă bizară de slăbiciune, ci tocmai expresia dorinței sale puternice de a fi capabil să plătească în continuare ipoteca! (Ceea ce însemna că nu trebuia să-l întâmpin cu critici pe această problemă, ci cu dovezi de apreciere.) Ar fi cazul ca unele dintre noi să-și dea seama măcar acum la ce presiune enormă își supun bărbații când se întorc acasă în fiecare zi cu sacoșe pline de cumpărături - iar altele ar putea sesiza în sfârșit cât de dureros este pentru soții lor să câștige mai puțin decât ele. Unele vor pricepe - cum mi-a scris o dată un om însemnat - „ce tensiune enormă se creează când le cer soților să aleagă între o nevoie imperativă (de a le asigura familiilor siguranța financiară) și alta (de a le arăta cât de mult prețuiesc timpul petrecut cu familia)".

Desigur, doar pentru că *înțelegem* cum văd bărbații această problemă, nu înseamnă că vom și cădea *de acord* cu ei! De exemplu, multe vom accepta mai degrabă un buget mai redus pentru familie de dragul timpului petrecut împreună. Însă indiferent cum ar sta lucrurile, a înțelege cum le vede soțul tău este esențial pentru legarea oricărei discuții productive în cuplu.

Bărbații vor interpreta dezamăgirea noastră ca pe un eșec personal în ordinea siguranței materiale.

Ajutați-l să se elibereze de tensiune

Mulți dintre noi s-au confruntat cu perioade dificile din punct de vedere financiar în ultimii ani și, evident, ele nu sunt ușoare nici pentru noi, femeile. E foarte simplu să ne pierdem cu firea și să punem vina pe bărbați sau să le poruncim „să facă ceva". Doar că lucrul care le lipsește cel mai puțin în asemenea momente este încă și mai multă tensiune. Au deja parte de asta cu asupra de măsură. În schimb, ceea ce și-ar dori este asigurarea noastră că vor rezolva această problemă și oferta noastră necondiționată de a-i ajuta să rămână pe linia de plutire. Acest lucru poate însemna să încercăm să aducem chiar noi mai mulți bani în casă, ori să ne exprimăm încântarea că în concediu vom merge cu prietenii la bazinul central în loc să mergem în croaziera mult visată în Carraibe. (Spun chiar *încântare* și nu doar *încuviințare*, pentru că bărbații vor interpreta dezamăgirea noastră ca pe un eșec personal în ordinea siguranței materiale.)

Ajutorul presupune să-i înțelegem, să-i prețuim și să-i ajutăm să se elibereze de tensiune, în loc să le mai adăugăm și noi o greutate suplimentară.

Câțiva domni mi-au spus că, mai presus de toate, cel mai bun lucru pe care îl poate face o parteneră de viață este să demonstreze că *înțelege* cât de grave sunt lucrurile nemaicheltuind bani pe cumpărături inutile. Aceasta, combinată cu sprijinul nostru afectiv, face minuni pentru sentimentul bărbatului că „o poate scoate la capăt". Dar cum să fim de ajutor, dacă și noi avem nevoie de ajutor? Din perspectiva dificultăților financiare pe care le-am traversat eu însămi, îți pot spune că soluția este să ne împărtășim îngrijorările mai degrabă Domnului, decât soților noștri. Până la urmă, tot Lui îi revine marea povară. Ca să adopt tonul impresionant din concluzia trilogiei *Stăpânul Inelelor*, când eroul este complet epuizat de teribila-i povară, îți amintesc că tovarășul lui este cel care îl ridică în brațe spunând: „Nu-l pot duce eu în locul tău, dar te pot duce pe tine!" Prin rugăciunile înălțate în sprijinul soțului tău și prin povățuirea Domnului, iar nu a unor oameni întâmplători, îi încredințezi Lui atât povara ta, cât și pe soțul tău. Apoi, din preaplinul inimii, vei putea să dăruiești și să-ți încurajezi bărbatul.

Încurajează-l și prețuiește-l

Cineva mi-a oferit odată un minunat rezumat al nevoilor vitale ale oricărui bărbat, indiferent dacă familia lui se află „la

bine sau la rău". „Mulțumește-i cât mai des că se îngrijește de voi. Uită destul de ușor". Cam toate ne dorim să le stăm în ajutor soților noștri, iar în cazul acesta ajutorul presupune să-i înțelegem, să-i prețuim și să-i ajutăm să se elibereze de tensiune, în loc să le mai adăugăm și noi o greutate suplimentară.

Un bărbat căsătorit s-a exprimat cam așa: „Ai grijă să înțeleagă că orice progres financiar al său te bucură, oricât de mic ar fi, pentru că așa își dă și el seama că munca dificilă a meritat efortul. Iar când se întoarce foarte târziu după o lungă zi de muncă, fă-i un mic dar prin care să-i mulțumești. Folosește-ți imaginația".

5
SEXUL SCHIMBĂ TOTUL

Cum se face că sexul eliberează afectivitatea masculină (şi la cine credeţi că se află cheia)

Un bărbat dorit sexual
de femeia lui se simte bine în
propria piele şi încrezător în tot
ceea ce face.

Nu e nici un secret că bărbaţii îşi doresc mereu mai multă activitate sexuală. Ştim asta - şi chicotim cu prietenele noastre pe această temă - încă din primele clase de liceu. Dar ştiţi oare cât de puternică e nevoia bărbaţilor de sex şi - mai ales - de ce? În fiecare dintre investigaţiile mele, precum şi în interviurile luate întâmplător prin ţară, o temă a ieşit în evidenţă prin necesitatea cu care s-a impus de fiecare dată: bărbaţii îşi doresc mereu să aibă parte de mai multă activitate sexuală decât li se oferă. Şi, încă şi mai mult, sunt convinşi că femeile care îi iubesc *nu-şi prea dau seama că acesta este punctul critic* - nu numai pentru ei înşişi, ci şi pentru relaţia de cuplu.

Cum adică este *punctul critic*? La urma urmei, în prim plan se află o mulţime de alte nevoi cât se poate de legitime. Cum ar fi somnul. Păi nu reprezintă sexul doar un impuls primar, biologic, de împlinirea căruia să se poată lipsi, la o adică? Ei bine..., nu. Pentru soţul tău, sexul este mult mai mult decât o nevoie fizică. Privarea de activitate sexuală reprezintă pentru el un lucru la fel de grav pe cât ar fi pentru tine, să zicem, tăcerea lui bruscă, întreruperea oricărei comunicări între voi. Îl răneşte la fel de mult, reprezintă o suferinţă la fel de legitimă - şi un pericol la fel de mare pentru căsnicia voastră.

De vreme ce acest volum nu se ocupă decât de ceea ce avem tendința să uităm sau să nu înțelegem despre bărbați, voi lăsa la o parte informațiile despre *puterea* cu care se impune nevoia sexuală masculină și mă voi concentra asupra *importanței* ei. Cu alte cuvinte - nu mă va interesa atât dorința fizică, pur și simplu, ci măsura copleșitoare în care dorința sexuală se impune în psihicul masculin, fără ca noi, femeile, să avem știință de ea.

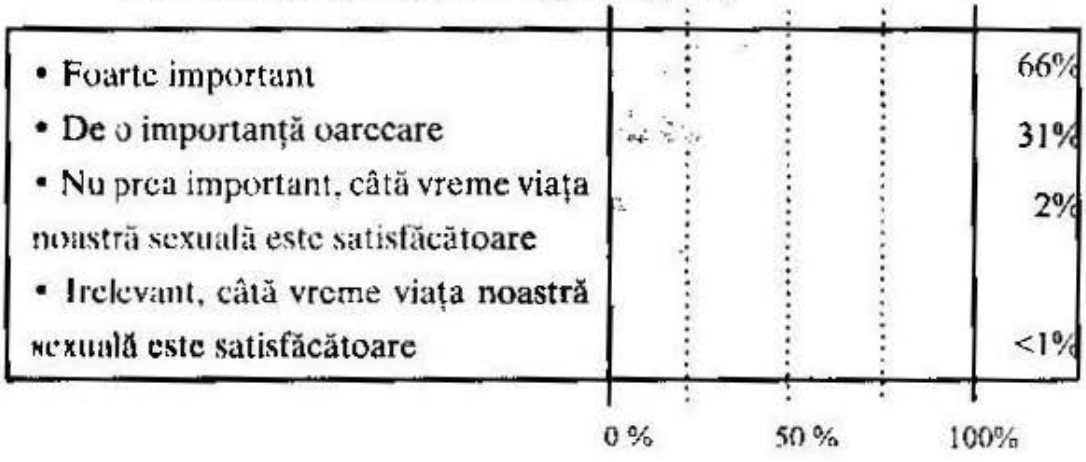
Sexualitatea este o nevoie afectivă copleșitoare

La nivelul cel mai primar cu putință, bărbatul tău *dorește să fie dorit.*

Deși opinia comună descrie bărbatul ca un organ sexual uriaș, fără nici un fel de sentimente atașate, nu există nimic mai departe de adevăr. Dar, deoarece bărbaților nu le stă în obișnuință să-și descrie nevoile sexuale în termeni afectivi, femeile pot să nu-și dea seama de legătură. Într-un anumit fel, foarte profund, bărbații noștri se simt frecvent împovărați de sentimentul ascuns că nu și-au găsit locul în lume. Când facem dragoste, ne asigurăm bărbații că îi găsim atrăgători, îi eliberăm de senzația acută de singurătate și le oferim puterea și încrederea necesare bătăliilor lor cotidiene. Nu în ultimul rând, în același fel îi facem să se simtă iubiți - de fapt, în absența iubirii fizice, bărbaților le vine foarte greu să se creadă cu adevărat iubiți.

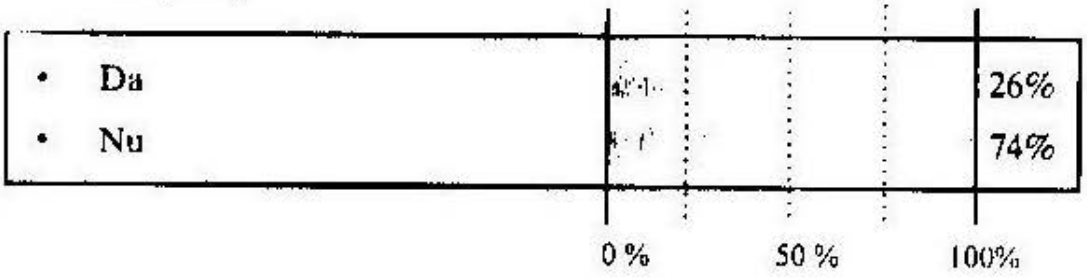
La nivelul cel mai primar cu putință, bărbatul tău *dorește să fie dorit.* Iată ce reacție impresionantă am obținut la al doilea sondaj profesionist. (Deoarece primul nu acoperea subiectul.)

Cu privire la sexualitate, pe unii bărbați nu îi interesează decât gratificația fizică imediată. Pentru alții, este important să se simtă și doriți, și iubiți de femeile lor. Cât de important este pentru dvs. să vă simțiți și dorit, și iubit de soție? [Alegeți un singur răspuns]



La această întrebare am obținut cea mai mare unanimitate față de oricare alta: 97 de procente dintre bărbați au răspuns că simpla „viață sexuală satisfăcătoare" nu este, în sine, suficientă - dorindu-și, în plus, să se simtă doriți. Unul dintre bărbații chestionați a rezumat totul în următoarele cuvinte: „Părerea generală este că femeile sunt mai sentimentale decât bărbații, după cum, în legătură cu sexualitatea, părerea generală spune că bărbații nu-și doresc decât 's-o facă', pe când femeile au nevoie și de sentimente și mângâieri. Iată cum ajung femeile să creadă că sentimentele nu sunt implicate. Dar sunt implicate foarte profund și când ni se răspunde *nu*, ne sunt atacate tocmai acele sentimente". Și nici nu trebuie să spui prea dur *nu* ca să îl rănești. După cum arată răspunsurile la întrebări, *chiar dacă au o viață sexuală satisfăcătoare*, trei din patru bărbați tot se vor simți răniți și deprimați dacă soțiile nu participă activ la actul sexual și nu ajung la satisfacție.

Imaginați-vă că soția nu vă refuză niciodată, dar nu o face cu plăcere sau o face cu sentimentul împlinirii unei datorii. Veți fi satisfăcut sexual? [Alegeți un singur răspuns]



După cum mi-a explicat unul dintre cei care mi-au răspuns la chestionar, „cred că, după douăzeci și ceva de ani de căsătorie, soția mea știe cât e de importantă nevoia mea de sex, dar aș vrea să știe și cât de important mi se pare să *mă dorească* fizic. Poate că nu mai are apetitul sexual din tinerețe, dar mi-ar plăcea să mă dorească și să aibă nevoie fizică de mine".

Să revenim la realitate!

Sunt convinsă că majoritatea dintre noi nu ne privăm bărbații în mod conștient de un lucru atât de important pentru sentimentul lor de sine. Este mai probabil că, după o zi grea la serviciu sau cu copiii, nu mai simțim dorința răvășitoare de a le sfâșia hainele și de a trece la acțiune. Mai degrabă, cred că pur și simplu nu ne dăm seama de consecințele afective ale reacției noastre (sau ale lipsei noastre de reacție) și că privim nevoia lor de sex mai mult ca pe un

impuls fizic ori chiar ca pe o pretenție nejustificată. Numai dacă vom pricepe ce se ascunde în realitate în spatele privirilor galeșe pe care ni le aruncă, vom reuși să *ne dorim* să le răspundem.

De ce este sexul atât de important?

Ce tipuri de nevoi afective ale bărbatului tău împlinește activitatea sexuală? În cercetările scrise, dar și în interviurile înregistrate, am observat că există două curente paralele: unul referindu-se la marile beneficii aduse în viața interioară a bărbatului de către o sexualitate împlinită și, prin contrast, unul care accentua vătămările aduse de refuzul sau de împlinirea în silă a actului sexual.

Primul beneficiu: Bărbatul cu sexualitatea împlinită se simte iubit și dorit

Deloc surprinzător, primul lucru care a ieșit la iveală din cercetare a fost faptul că o viață sexuală *regulată*, de care se bucură ambii parteneri, e unul dintre cele mai importante lucruri pentru un bărbat. Cât de elocvent glăsuiește argumentul următor:

> Mi-ar plăcea să văd că soția mea înțelege că nu există modalitate mai clară și mai explicită de a-mi spune „tu ești mult mai important pentru mine decât orice altceva pe lumea asta" decât să-mi întâmpine prioritar nevoile intime. Această formă de comunicare îmi vorbește cu mai mare putere decât oricare alta și nu lasă nici cea mai mică urmă de îndoială ori de interpretare greșită.

Nu ne dăm seama de consecințele afective ale reacției noastre (sau ale lipsei noastre de reacție).

Motivul pentru care *acesta* este mesajul așteptat este faptul că mulți bărbați - chiar și aceia care au prieteni foarte buni - par să trăiască o senzație de singurătate care nouă, femeilor care stabilim relații cu atât de mare ușurință, ne este cu totul străină. Iar când facem dragoste, senzația de singurătate dispare. Cineva mi-a spus: „Simt că în fiecare zi urc în ring și lupt cât am de luptat. Sunt foarte singur acolo. De aceea, când bate gongul, vreau să o găsesc pe soția mea lângă mine". Altcineva a făcut legătura între singurătate și puterea sexualității împlinite: „Bărbații se simt izolați chiar și alături de soțiile lor. Dar atunci când faci dragoste, mai există cineva lângă tine cu

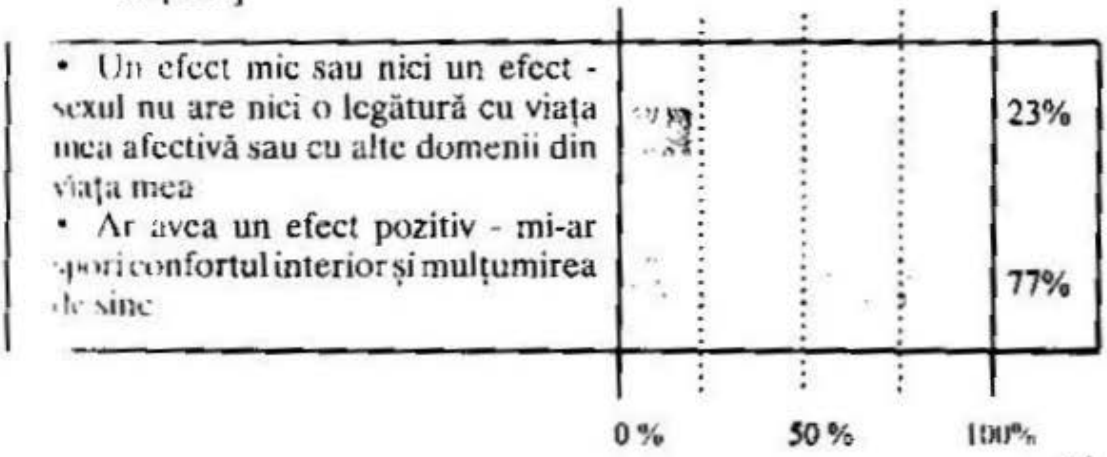
care te poți expune în toată slăbiciunea, fără să fii judecat, fiind acceptat în totalitate. E o alinare care le pătrunde adânc în suflet bărbaților".

Din acest motiv, unii bărbați își doresc să facă dragoste când ne-am aștepta mai puțin. O doamnă mi-a povestit cum soțul ei a vrut să facă dragoste imediat după înmormântarea unei rude apropiate. Făcând dragoste, s-a simțit consolat și înfășurat în dragostea ei.

Al doilea beneficiu: Bărbatul cu sexualitatea împlinită are încredere în sine

Când bărbatul tău simte că îl dorești, nu înțelege din aceasta doar că îl iubești sau că te atrage sexual. După cum am văzut în capitolul despre „Impostor", dorința ta reprezintă fundamentul solid pe care se sprijină și din care își ia puterea încrederea lui cotidiană în sine, precum și sentimentul său de confort interior. Cred că majoritatea am urmărit deja reclamele TV la Viagra, în care colegii unui bărbat îl opresc în mod repetat pe stradă pentru a-l întreba ce s-a „schimbat" la el. Te-ai tuns, îl întreabă? Ai tras de fiare? Ai fost avansat? Nici vorbă, le spune el tuturor, cu un zâmbet misterios. Unul dintre cei intervievați a adus în discuție reclama respectivă. „Toți bărbații înțeleg mesajul acelei reclame - produsul te face să te simți bine cu tine însuți. E un adevăr pe care toți bărbații îl recunosc în mod intuitiv. Sunt și mai încrezători, și mai plini de viață atunci când le merge din plin viața sexuală". În sondaj, la fel, trei din patru bărbați sunt de acord cu aceasta.

Imaginați-vă că soția dvs. este o parteneră mereu interesată și motivată și că, prin urmare, vă bucurați de o viață erotică foarte activă. Ce influență ar avea asupra vieții dvs. afective acest activism erotic? [Alegeți un singur răspuns]


• Un efect mic sau nici un efect - sexul nu are nici o legătură cu viața mea afectivă sau cu alte domenii din viața mea
23%
• Ar avea un efect pozitiv - mi-ar spori confortul interior și mulțumirea de sine
77%
0 %
50 %
100%

Alinarea de a face dragoste le pătrunde bărbaților adânc în suflet.

O dată ce am înțeles acest adevăr, mi-am dat seama cât de des observasem „codul masculin" în acțiune pe această problemă, fără să-i dau atenție. Când bărbații îmi mărturiseau că „se simțeau mai bine" când aveau parte de o activitate sexuală susținută, mă gândeam că se simțeau bine din punct de vedere fizic. Dar, după cum mi-a relatat un bărbat căsătorit, „ceea ce se întâmplă în dormitor influențează major felul cum mă simt a doua zi la birou". Altul a scris că: „Sexul este o supapă a presiunii zilnice... și *pare să îmbunătățească totul*" (s. m. - S. F.). După ce recunoaștem rolul central jucat de sexualitate în bunăstarea emoțională a bărbatului, să aflăm acum ce se întâmplă în sufletul lui când nu primește ceea ce caută.

Prima vătămare: "Dacă ea nu vrea, mă simt complet respins"

Indiferent cât de mult își doresc bărbații o sexualitate împlinită, cei mai mulți ar prefera să tundă gardul viu pe ploaie și vânt, decât să facă dragoste cu o soție care se poartă de parcă ar face-o din datorie. Soțul meu, Jeff, mi-a explicat că: „Gardul viu nu te respinge. Și asta-i problema. Dacă soția e de acord numai pentru că așa trebuie, soțul se simte respins". Încă o dată, ținând cont de faptul că nu vrea nimic mai mult decât să fie dorit de tine, încearcă să privești chestiunea respingerii din punctul lui de vedere. Dacă ești de acord, dar nu te străduiești să te bucuri și tu de actul de a face dragoste, este ca și când i-ai spune: „Ești incapabil să mă exciți, chiar și atunci când încerci, și nu-mi pasă deloc de ceea ce contează pentru tine". Pe de altă parte, dacă nu ești de acord, ci îi arunci peste umăr tradiționalul: „Nu în seara asta, dragă", este ca și când i-ai spune: „Ești atât de neatrăgător, că nu poți concura cu o pernă pufoasă... și nu-mi pasă deloc de ceea ce contează pentru tine".

"Ceea ce se întâmplă în dormitor influențează major felul cum mă simt a doua zi la birou".

Chiar dacă nu vrei să spui, de fapt, decât că nu dorești să faci dragoste *în momentul acela*, ceea ce aude el este mesajul mult mai dureros că *nu îl dorești*. Iată ce au spus bărbații înșiși în sondaj:

- „Nu înțelege că sexul mă face să mă simt iubit și că, dacă ea nu vrea, mă simt profund respins".

• „Când spune nu, mă simt RESPINS. 'Nu' înseamnă mai mult decât un 'nu' adresat sexului - cum ar crede ea. Este un 'nu' adresat mie ca ființă. Or, sunt vulnerabil atunci când o rog sau când fac primul pas. Sunt respins pur și simplu".

• „Nu înțelege cum până și refuzurile ei întâmplătoare mă fac să mă simt nedorit. Eu nu pot să-i rezist. Deci, și mie mi-ar plăcea să fiu irezistibil. Îmi spune că sunt, dar faptul că îmi spune 'nu' mă face să mă îndoiesc".

Sentimentul de respingere directă și senzația că soția lui nu-l iubește cu adevărat îl conduc pe orice bărbat direct în mijlocul viiturii.

A doua vătămare: Lipsa ta de dorință îl poate arunca în cea mai neagră depresie

Dacă dorința ta sexuală îi oferă bărbatului tău senzația de confort interior și de încredere în sine, nu e greu să-ți dai seama de ce impresia permanentă că nu îl dorești se traduce printr-un mesaj iritant de neîncredere, retragere în sine și deprimare. Toți bărbații cu care am vorbit m-au privit ca pe o neștiutoare când am încercat să le sugerez că o serie de asemenea respingeri nu înseamnă în mod automat că soțiile îi resping ca bărbați. M-au făcut să văd că femeia care transmite semnalele respective își subminează astfel tocmai atmosfera de cămin iubitor, pe care și-o dorește atât de mult, deoarece, după cum mi-a spus un bărbat, „urmează să aibă de a face cu un bărbat deprimat".

Bărbații nu pot șterge cu buretele importanța fizică și emoțională pe care sexul o are în viața lor, fapt pentru care absența de activitate sexuală poate fi comparată cu durerea psihică la care ar fi supuse femeile ai căror soți ar refuza să le mai vorbească. Să luăm aminte la cuvintele dureroase ale următorului soț condamnat la ascezã - cuvinte caracterizate de alți bărbați care le-au citit drept „sfâșietoare".

'Nu' înseamnă mai mult decât un 'nu' adresat sexului - cum ar crede ea. Este un 'nu' adresat mie ca ființă.

Suntem căsătoriți de mult timp. Regret profund și detest faptul că, pe tot parcursul căsătoriei, ne-a lipsit aproape orice fel de intimitate fizică. Drept urmare, sunt respins, lipsit de valoare, nesemnificativ, singur, izolat

și abandonat. Faptul că nu avem parte de comunicarea pe care mi-am imaginat-o înainte de căsătorie mi se pare asemănător cu pierderea pe veci a unei comori. Îmi provoacă o mulțime de resentimente și o mare suferință. În schimb, în mine se cuibăresc mânia și senzația de alienare.

Cum putem depăși „prăpastia sexului"?

Nu îți pot spune de câte ori am auzit chemarea deloc subtilă a bărbaților către soțiile lor, nu doar pentru a fi dorîți, ci și pentru a *ajunge la o soluție*. Deși fiecare relație intimă are povestea ei, iată câteva puncte din care putem începe:

Alege să-l iubești așa cum are nevoie să fie iubit

Ei bine, dacă semeni cu mine, e foarte probabil că nevoia lui sexuală ți se pare mai degrabă fizică - *importantă*, desigur, dar în același timp *opțională*. Prin comparație, după ce micuții voștri au tras de tine toată ziua, în stânga și în dreapta, nevoia ta de somn ți se pare și *importantă, și imperativă*. În plus, desigur, dacă privești sexul doar ca pe o nevoie fizică, poți să-l pui în balanță cu somnul. Dar de îndată ce-ți vei da seama că soțul îți transmite că „este esențial pentru certitudinea mea că sunt iubit și dorit de tine și este critic pentru a-mi combate stresul, temerile și singurătatea", ei bine, ... vei ajunge să vezi lucrurile într-o altă perspectivă, unde sexul și somnul nu mai pot fi comparate. Așadar, cum ai putea reacționa?

În primul rând, adu-ți aminte că, îndărătul testosteronului, te adresezi unui suflet sensibil. Dacă este cât de cât posibil, reacționează la chemarea lui cu o totală implicare afectivă, fiind conștientă că în joc este *sufletul* lui. Dar dacă nu găsești nici o resursă de reacție fizică, vorbește-i *din inimă* - adoratoare, grijulie, încrezătoare în el. Fă tot ce-ți stă în puteri - *folosind tot timpul cuvinte și acțiuni pe care soțul tău le înțelege* - pentru a ține la distanță de omul iubit înțepăturile respingerii. Și nu uita, dacă nu faci decât să te dăruiești fizic, pentru „a-i împlini nevoile", fără să te implici afectiv, nu îi împlinești nici o nevoie. De fapt, mai bine l-ai trimite să tundă gardul viu. Acestea fiind zise, bucură-te de darul intimității, dat de Dumnezeu, și profită din plin de el!

Adu-ți aminte că, îndărătul testosteronului, te adresezi unui suflet sensibil.

Implică-te... și simte-te bine și tu

Unul dintre bărbații care au răspuns la chestionarul adresat celor religioși a fost cât se poate de explicit: "Femeia trebuie să ia parte activă la viața sexuală. Trebuie să-i spună partenerului care îi sunt nevoile, dorințele și fanteziile. Viața pasivă = viață plictisitoare". Uau!

Am descoperit că mulți bărbați apreciază în taină dacă soțiile lor sunt motivate sexual. Cu ani în urmă, l-am auzit pe unul dintre prietenii lui Jeff, un bărbat necăsătorit, în vârstă de treizeci de ani, spunându-i că își dorea „o soție care să fie un model de virtute creștină - credincioasă, fidelă și mereu îndatoritoare cu ceilalți". Apoi a rânjit cu subînțeles: „Dar când ajungem în pat...!"

Multe dintre noi vom spune că ne depășește povestea cu „pantera în dormitor". Nu e chiar așa, zic bărbații.

„E ca în cântecul acela, 'Behind Closed Doors', din anii '70", mi-a spus de curând un alt prieten, căsătorit. „Asta dorește orice bărbat - să fie fata din vecini când suntem în sufragerie și o panteră dezlănțuită în dormitor".

Ajunse aici, multe dintre noi vom spune că ne depășește povestea cu „pantera în dormitor". Nu e chiar așa, zic bărbații. Se pare că ei nu se așteaptă decât ca, din când în când, soția lor să facă primul pas și să își aducă în pat cu ea toată pasiunea și atenția de care este în stare. Este suficient să facem asta și soții noștri se vor lumina de bucurie!

Dacă aveți nevoie de ajutor, faceți rost de el

Recunosc că unele femei și-ar dori foarte mult să *poată* reacționa mai din inimă la nevoile sexuale ale soților lor, dar se văd blocate dintr-o mulțime de motive personale. Nu doresc să mai adaug la frustrarea lor. Dar vreau, cu toate acestea, să le încurajez să ceară ajutorul personal sau profesional de care au nevoie, pentru a merge până la capăt. Opțiunea de a căuta vindecare se va dovedi pozitivă, atât pentru ele, cât și pentru soții lor.

Priviți sexul ca pe o prioritate

Un extras din *Today's Christian Woman* [Femeia creștină, azi] surprinde foarte bine această problemă și ne pune la încercare puterea de a schimba modul cum privim lucrurile. Autoarea începe prin a spune că, deși soțul ei dorea să facă dragoste mai des, lucrul acesta „pur și simplu nu era printre prioritățile mele". Apoi, povestește ce revelație a avut într-o bună zi:

Mi-am dat seama că toată ziua nu făcusem altceva decât să vin în întâmpinarea nevoilor celor din jurul meu. Avusesem grijă de copii, luasem parte activă la lucrarea din biserică, spălasem haine, până când, la sfârșitul zilei, nu-mi doream decât să nu mai trebuiască să mă ocup de nevoile nimănui. Nu-mi doream decât o pernă și o revistă. Dar Dumnezeu m-a pus la încercare: *Oare „nevoile" de care te ocupi pentru soțul tău sunt tocmai cele pe care el le vrea satisfăcute? Dacă fiicele voastre n-ar fi perfect ordonate, el nu s-ar plânge. Dacă podeaua bucătăriei ar rămâne necurățată, el n-ar spune nici un cuvânt. Iar dacă nu ar mai avea șosete curate de purtat, ar încărca el însuși mașina de spălat.* Mi-am dat seama că spuneam în mod regulat 'nu' singurei lui rugăminți. Cu siguranță că, dacă mă țineam de programul zilei, cu râvnă militărească, nu însemna că mă dăruiam soțului meu... S-ar sfârși oare lumea dacă nu aș schimba azi cauciucurile? Fusesem atât de absorbită de ceea ce voiam să fac și de ceea ce trebuia făcut pentru copii, încât îmi exclusesem bărbățelul din ecuație.

Oare celelalte lucruri care ne răpesc timpul și energia sunt la fel de importante ca acesta? A venit momentul să ne evaluăm prioritățile cu ajutorul soților noștri, pentru ca ei să-și dea seama că luăm acest lucru în serios.

Cum să înțelegem corect „semnalele de amor"

Concluzionând, m-am gândit că ar fi util să privim un caz particular în care un soț obișnuit și o soție obișnuită au rezolvat această problemă. Mark și Anne aveau, în general, o căsătorie fericită. Erau căsătoriți de cincisprezece ani, când Mark și-a dat seama că viața lor sexuală începuse să pălească. Anne nu mai era la fel de entuziastă ca la început, își pierduse interesul sau poate era doar prea ocupată, prea obosită. Făceau și acum dragoste, dar, după cum se exprima Mark, „pentru ca nu mai părea să fie o prioritate". Mark era om de afaceri și muncea adesea peste program, ceea ce pentru Anne reprezenta o sursă de tristețe. Cu ani în urmă, îi explicase că nu atât numărul orelor petrecute peste program o îndurerează, ci faptul că nu venea acasă la ora la care spusese că va veni. I-a spus că era un soț minunat, dar că acest lucru o făcea să se

Mi-am dat seama că spuneam în mod regulat 'nu' singurei lui rugăminți.

simtă foarte neglijată. I-a mai spus că încercarea lui de a-i da o oră cât mai realistă a revenirii lui acasă și de a o respecta reprezenta, pentru ea, unul dintre cele mai importante semnale că o iubea. Mark a înțeles și acest lucru a devenit o prioritate pentru el.

Și soțul tău îți transmite semnale?

Acum, după câțiva ani, Mark i-a explicat lui Anne că îl îngrijora diminuarea vieții lor sexuale. A făcut o paralelă cu nevoia lui Anne ca el să fie acasă la ora promisă. I-a spus: „Chiar dacă aș fi un soț extraordinar, atâta timp cât nu aș face acest lucru atât de important pentru tine nu aș reuși să te fac să te simți iubită. Ei bine, pentru mine a face dragoste ca pe vremuri, simțindu-te implicată, este la fel de important".

Anne nu văzuse niciodată problema în felul acesta și a fost extraordinar de important pentru ea să audă că, oricât de grozavă soție ar fi fost, tot nu și-ar fi făcut soțul fericit, atâta timp cât nu i-ar fi împărtășit dorința sexuală, nereușind să-i transmită, din punctul lui de vedere, unul dintre cele mai importante „semnale de amor". Mark spune acum că „așa s-a produs declicul. Și astfel totul s-a schimbat!"

Și soțul tău îți transmite semnale că pasivitatea ta la rugămințile lui îi provoacă nefericire? E foarte posibil să-și dorească să-ți explice toate acestea, dar să nu știe cum. După cum este posibil să fi încercat, iar tu să fi minimalizat importanța cererii. Datorită faptului că nenumărați bărbați mi-au mărturisit același lucru, te îndemn să n-o mai faci. Ceea ce-și dorește este mai important pentru el - și pentru relația voastră, respectiv pentru propria ta împlinire în această căsnicie - decât ți-ai fi putut imagina vreodată.

Acum, când ai toate datele pentru a înțelege cât de sensibil este sufletul bărbatului tău, sper că îl vei trata cu empatie, știind cum e făcut. Mobilizează-ți resursele de empatie și înțelegere pentru capitolul următor, unde vom cartografia alte teritorii ale lumii sale interioare.

6
DEȚINĂTORUL AGENDEI VIZUALE

De ce îi vine atât de ușor să se uite și atât de greu să uite ce-a văzut

Chiar și bărbații fericiți în căsnicie au de furcă atunci când e vorba să nu se gândească la alte femei.

Scena unu: Doug, om de afaceri prosper, soț și tată, călătorește în California în scop de serviciu. Sala de conferințe se umple de directori de companii, fiecare dorind să-și prezinte proiectul. Primul director care înaintează spre planșetă este o femeie deosebit de atrăgătoare, cu o siluetă de invidiat, pe care Doug nu poate să nu o observe, cu atât mai mult cu cât este foarte bine pusă în evidență de costumul care îi vine ca turnat. Începându-și prezentarea, femeia este prietenoasă între limitele profesionalismului.

Scena doi: Vorbesc cu un grup oarecare de bărbați creștini, care își asumă profund credința și (cei care sunt căsătoriți) le sunt sincer devotați soțiilor lor. Le descriu scena unu și le spun că este din romanul meu, *The Lights of Tenth Street.* Apoi îi pun fiecăruia o întrebare: „Dacă ai fi în locul lui Doug, ce ți-ar trece prin cap în timpul prezentării?" Iată ce răspunsuri primesc:

- *„Grozav trup... stop! Ce-mi trece prin cap?"*
- „Mă uit dacă are verighetă".
- „Mă întreb dacă îi par atrăgător.
- „Simt imediat o tensiune în vintre".
- *„Pun pariu că se folosește de felul cum arată pentru a mi vinde proiectul".*

• *„Privește-i doar fața, privește-i doar fața, privește-i doar fața..."*
• „Îmi vine greu să mă concentrez la prezentare, pentru că încerc din greu să-i privesc fața, în loc să mă uit la corpul ei".
• „Trebuie să resping imaginile acestea fără milă - dar ele revin de fiecare dată".
• *„Mă întreb ce mai are pe sub costum? Stop! Concentrează-te la prezentare".*
• „Cam la două minute după ce începe să vorbească, îmi amintesc o scenă dintr-un film porno pe care l-am văzut pe când aveam cincisprezece ani".
• „Dacă nu am grijă, peste câteva minute mă voi întreba cum e la pat".

Dacă ai fi fost lângă mine, să-i asculți pe bărbații respectivi, ce ți-ar fi trecut *tie* prin cap? Îți mărturisesc că răspunsurile lor m-au uluit și dezamăgit în egală măsură. Totuși, după ce am observat în repetate rânduri aceleași reacții la bărbați în care aveam deplină încredere, mi-am spus că trebuie să fie ceva *normal*. Deși auzisem mereu că bărbații sunt foarte dependenți de văz, nu mi-am imaginat niciodată ce *înseamnă* de fapt acest lucru. Fusesem în ceață totală.

Ce înseamnă că „bărbații sunt foarte dependenți de ceea ce văd"

Iată ce descoperire am făcut din pură întâmplare, remodelându-mi astfel înțelegerea despre bărbați:

> Chiar și bărbații fericiți în căsnicie sunt determinați în mod instinctiv să „consume" vizual imaginile unor femei atrăgătoare, al căror impact este la fel de mare, indiferent dacă este vorba de imagini „pe viu" sau doar de imagini din amintire.

Două accepții concrete ale sloganului „bărbații sunt foarte dependenți de cea ce văd" mi s-au părut demne de reliefat, fiindu-mi, cel puțin mie personal, cu totul necunoscute până atunci:

• În primul rând, o femeie cu un trup atrăgător reprezintă un „magnet vizual" foarte dificil de evitat, iar bărbații

sunt perfect conștienți de prezența ei, chiar și atunci când încearcă să nu o privească.

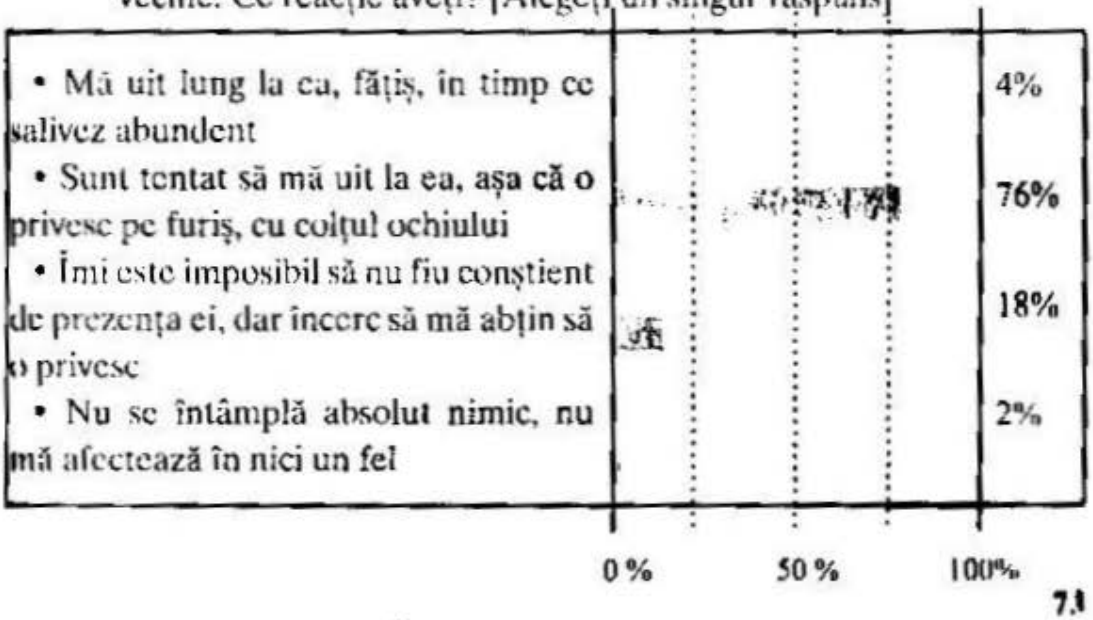
• În al doilea rând, chiar și atunci când un astfel de magnet nu este prezent, bărbații par să aibă în cap un soi de „agendă mentală" cu imagini stocate, de unde acestea pot interveni în gândurile lui fără nici un avertisment sau când sunt accesate în mod conștient.

Dacă faci parte din cele 25 de procente de femei care se autodescriu ca fiind „dependente de văz, înainte de oricare alt simț", această mică „revelație" n-o să fie tocmai o surpriză pentru tine. Dar, pentru celelalte dintre noi, ea explică o taină - sau chiar mai mult. Poate reprezenta un fel de eșec personal („nu sunt destul de 'femeie' pentru a-i monopoliza interesul") sau o dovadă de trădare din partea soțului („de ce să aibă de furcă un bărbat iubitor și devotat soției cu imaginile altor femei?"). Din fericire, mergând în profunzime, pentru a descoperi cât de adânc înrădăcinat este acest mecanism - și cât de *puțin* are de a face cu noi însene - ne mai venim în fire, oricât de paradoxal ar părea. De fapt, este vorba despre *două* impulsuri separate, dar dependente. Să le analizăm împreună:

Primul impuls: Bărbații nu-și pot impune să *nu* vrea să privească

În investigație, am creat o scenă asemănătoare cu aceea al cărei protagonist era Doug și i-am rugat pe bărbați să își aproximeze reacțiile. Să vedem rezultatele:

Imaginați-vă că sunteți singur într-o stație de tren și că o femeie cu un corp superb apare lângă una dintre liniile vecine. Ce reacție aveți? [Alegeți un singur răspuns]


• Mă uit lung la ea, fățiș, în timp ce salivez abundent
4%
• Sunt tentat să mă uit la ea, așa că o privesc pe furiș, cu colțul ochiului
76%
• Îmi este imposibil să nu fiu conștient de prezența ei, dar încerc să mă abțin să o privesc
18%
• Nu se întâmplă absolut nimic, nu mă afectează în nici un fel
2%
0 %
50 %
100%

Nu o singură dată am umblat de nebun printre rafturi, sperând să o mai pot zări.

Prima constatare este că un procent covârșitor dintre bărbați (98%) își traduc reacția față de o femeie care atrage privirile drept „*nu pot* să nu mă uit" (numai 2% s-au declarat neafectați de o femeie cu un corp bine făcut). În mod interesant, am obținut aproape aceleași rezultate printre bărbați religioși, cu căsnicii fericite. Mulți au încercat să-mi explice cât de mare este puterea acestei dorințe de a privi, chiar și atunci când se străduiesc să *nu* o facă sau când femeia atrăgătoare le iese din unghiul vizual. Un bărbat absolut fidel soției sale, în care am toată încrederea, mi-a mărturisit: „Dacă văd o femeie voluptoasă intrând la Home Depot și închid ochii sau aștept până ce pleacă, următoarea jumătate de oră sunt profund conștient că se află pe undeva pe acolo, în apropierea mea. Îmi este rușine să recunosc că nu o singură dată am umblat de nebun printre rafturi, sperând să o mai pot zări".

Mi-ar plăcea să pot crede că e vorba despre o mărturisire ieșită din comun, aberantă, numai că toți bărbații cărora le-am împărtășit spusele lui mi-au spus: „E *perfect* adevărat!"

Un alt bărbat căsătorit, cu o căsnicie solidă, care dura de douăzeci de ani, mi-a descris alt scenariu tipic: „Eu și soția mea am fost de curând să luăm cina împreună cu niște prieteni la un restaurant foarte drăguț. S-a ocupat de noi o femeie foarte atrăgătoare, cu o siluetă superbă și cu strălucirea aceea care nu trece neobservată de bărbați. Pe tot parcursul serii, mi-a fost imposibil să uit vreo clipă că ea se plimba printre mese, în același restaurant. Cu toții ne-am simțit excelent împreună cu soțiile, dar vă garantez că ele n-au știut că toți bărbații de la masă erau mereu conștienți de prezența femeii și se străduiau din răsputeri să nu se uite după ea".

Aceste imagini apar adesea pe neașteptate, chiar dacă bărbatul le respinge.

Ei bine, să ne întoarcem acum la începutul acestei cărți. Exemplele de mai sus te vor lămuri de ce își întorcea Jeff capul dintr-o dată, pe când ne plimbam pe străzile New York-ului: era felul lui de a mă prețui. În momentele acelea, vedea câte o femeie frumoasă și se străduia să-și întoarcă urgent capul, pentru ca imaginea ei să nu-i stăruiască în minte. Și așa ajungem la al doilea termen.

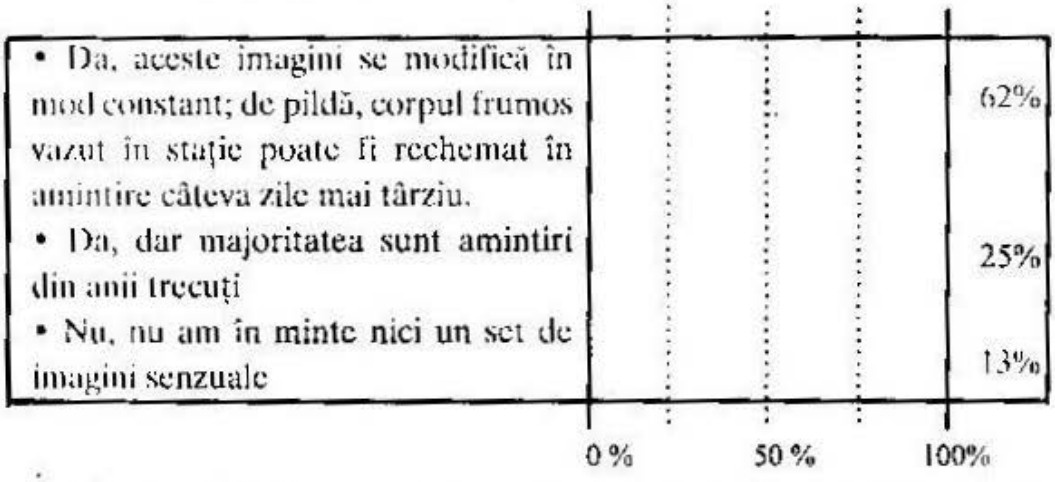
Al doilea impuls: Bărbații au o agendă mentală de imagini senzuale

Am auzit cu toate că jumătatea masculină a populației se gândește mult timp la sex. Ceea ce poate că nu știam este faptul că „a gândi" nu este verbul cel mai potrivit (el s-ar potrivi mai bine în „mă gândesc dacă nevastă-mea va avea chef astă-seară"). Mai degrabă, ei *își imaginează* scene sexuale, respectiv și le reprezintă mental. Iar scenele respective nu conțin neapărat imaginile soțiilor. Adesea, este vorba despre scene care li s-au întipărit involuntar în minte, prin simpla expunere la stimulii vizuali ai lumii de astăzi - imagini care le pot răsări în cap pe neașteptate.

Poate că te întrebi despre *ce fel* de imagini este vorba. După câte se pare, sunt imagini despre orice: amintirea unui moment intim petrecut împreună (bună) sau amintirea unei reviste *Playoy* (rea). Poate fi o rememorare a femeii voluptoase, pe care a văzut-o în parcare acum câteva minute sau a unui site porno peste care a dat cu doi ani în urmă. Aceste imagini apar adesea pe neașteptate, chiar dacă bărbatul le respinge. Sau, în alte cazuri, pot fi aduse intenționat în minte. Câțiva bărbați mi-au spus: „Am o rezervă nesecată de imagini în cap, începând cu anii pubertății".

Rezultatele sondajului sunt clare:

Mulți bărbați dețin un set mental de imagini senzuale care apar sau pot fi chemate oricând. Este valabil și pentru dvs.? [Alegeți un singur răspuns]


• Da, aceste imagini se modifică în mod constant; de pildă, corpul frumos văzut în stație poate fi rechemat în amintire câteva zile mai târziu.
62%
• Da, dar majoritatea sunt amintiri din anii trecuți
25%
• Nu, nu am în minte nici un set de imagini senzuale
13%
0 %
50 %
100%

În total, 87 de procente dintre bărbați mi-au spus că aceste imagini le apar în minte. Iar repartiția pe categorii demografice nu schimbă mare lucru: tuturor li se întâmplă, indiferent că sunt tineri sau bătrâni, cu căsnicii fericite sau celibatari, religioși sau nu.

Discuția despre Tom Cruise

Într-o bună zi, pe când încercam să mă împac cu recentele descoperiri, i-am povestit toate acestea lui Jeff, pe când ne aflam în mașină. Jeff mi-a mărturisit că nu înțelegea de ce eram atât de surprinsă. Iată cum a decurs discuția noastră:

Jeff: Doar știai cât de dependenți sunt bărbații de ceea ce văd, nu?

Eu: Da, firește. Numai că, femeile fiind diferite, pur și simplu nu pricepeam ce înseamnă. Nu mă puteam pune în pielea voastră.

Jeff: Ei, lasă, mă tem că nu te cred.

Eu: Dar e adevărat!

Jeff: Poate că folosim pur și simplu limbaje diferite pentru a spune același lucru. Să zicem că te uiți la un actor pe care îl găsești atrăgător din punct de vedere fizic - Tom Cruise, de exemplu. După ce ne-am uitat împreună la un film cu el, de câte ori ți-a apărut în minte a doua zi imaginea lui senzuală?

Eu: Niciodată.

Jeff: Poate nu m-am exprimat corect. Vreau să spun, de câte ori ți-a răsărit în minte scena în care apare cu bustul gol?

Eu: Niciodată.

Jeff: Niciodată - adică *nici o singură dată?*

Eu: De zero ori. Nu mi s-a întâmplat niciodată.

Jeff: (După o pauză lungă) *Uau.*

Așa s-a sfârșit discuția respectivă, dar curiozitatea nu s-a oprit acolo. Când soțul meu le-a spus de curând povestea grupului nostru de prieteni, a susținut că la început m-a bănuit că nu puteam recunoaște adevărul, fiind prea stânjenită de colecția mea de imagini mentale cu Tom Cruise! Abia când a asistat la relatarea întâmplării în fața unui grup de femei, care au spus, în marea lor majoritate, „niciodată", asemenea mie, l-a izbit fulgerul realității.

„După ce ne-am uitat împreună la un film cu el, de câte ori ți-a apărut în minte a doua zi imaginea lui senzuală?"

Micul nostru schimb de experiență a contribuit la iluminarea noastră reciprocă asupra felului cum este construit - și cum *nu* este construit - celălalt mai mult decât aproape orice altceva. Și nu pot decât să sper

că noua mea înțelegere mă va ajuta să-i acord mai mult sprijin și să-l protejez mai mult împotriva culturii zilelor noastre.

Afară este un câmp minat...

Acelora dintre noi care nu suntem la fel de impregnate vizual ca bărbații ne vine greu să credem că ei nu pot avea controlul asupra unor imagini care le apar în minte. La fel, s-ar putea să nu recunoaștem că în cultura noastră suprasaturată de sex, până și acțiunea de a trăi reprezintă un câmp minat, care conține stimuli și imagini al căror efect se poate vedea zile sau ani întregi mai târziu.

Ca să folosesc un exemplu comun, reclamele din emisiunile prime-time ne expun la imagini de câte două secunde - să spunem, o femeie care se dezbracă - care apar și dispar înainte să poți privi în altă parte. Nu poți face nimic. *Bum*, s-a adăugat la agenda mentală, indiferent dacă bărbații și-au dorit sau nu asta.

Agendele mentale au numere favorite

Întrebând cu ce frecvență le apare bărbaților o idee sau o imagine senzuală în minte, mi s-a răspuns adesea: „Tot timpul". Firește, mi-am propus să aflu ce însemna de fapt „tot timpul"! „Dacă este vorba despre un adolescent, 'tot timpul' înseamnă *tot timpul*", mi-a explicat un bărbat de patruzeci de ani. „Pentru el, ar fi destul de neobișnuit să poată petrece două ore fără apariția involuntară a unei imagini - iar, o dată ce imaginea apare, poate petrece o jumătate de oră pe acest subiect. Un bărbat de douăzeci și ceva de ani nu o duce nici el mai bine. Abia pe la vârsta de treizeci-patruzeci de ani te mai liniștești și gândurile respective sunt cel mai adesea provocate de ceva". Numai că, a precizat el (și alții l-au aprobat), o dată ce gândurile au fost provocate, o anumită imagine îi poate apărea de două sau de trei ori pe minut! Tot ei mi-au spus că, dacă dependența vizuală a unui bărbat capătă forme acute și dacă el dă curs *oricât de puțin* tentației, este încă și mai greu de rezolvat.

Ispitele nu reprezintă păcate. (Iar Biblia spune că Isus a fost ispitit în toate felurile.) Problema este cum gestionăm aceste ispite.

Este normal?

Ei bine, să răsuflăm adânc pentru o clipă. Pentru unele dintre noi, e destul de mult de rumegat. Pentru altele, nu am spus lucruri

Să sperăm că bărbatul își va refuza plăcerea pe termen scurt pentru a-și slăvi soția.

noi. În plus, atunci când chiar tu ești predispusă să depinzi de „vizual", atunci vei înțelege mult mai ușor efortul soțului. Și nu-ți face griji - ești absolut normală. Doar că este important să înțeleagă și restul că și bărbații sunt normali. După cum a arătat sondajul național, ispita privitului le este comună tuturor. Iar, după cum accentuează interviurile luate, ea *nu* are nimic de a face cu fidelitatea față de soții. Înainte să mergem mai departe, să operăm o distincție critică: ispitele *nu* reprezintă păcate. (Iar Biblia spune că Isus a fost ispitit în *toate* felurile.) Problema este cum *gestionăm* aceste ispite și vom ajunge curând și la asta. Deocamdată, să analizăm reacțiile masculine, pentru a vedea care sunt involuntare și care nu sunt cu siguranță astfel.

Pasul 1: Oricărui bărbat îi vin involuntar în minte imagini și scene senzuale

Daniel Weiss, analistul media asupra sexualității de la Focus on the Family, mi-a spus: „Le voi mai spune o dată femeilor că e drept, bărbaților le vin în minte aceste scene, indiferent că doresc ei sau nu". În plus, prima ispită este de obicei nu numai neintenționată, ci și automată. Dacă există stimul (cum ar fi o siluetă plăcută, într-un costum strâns pe corp), există și reacție. Cum mi-a spus-o unul dintre ei: „Până apuc să procesez mental că trupul acela mi se pare atrăgător au trecut deja două secunde de expunere la ispită!" Bărbații nu pot împiedica intruziunea *inițială* a acelor imagini sau scene.

Nu mă crezi? Să-ți arăt. Nu citi ce scriu aici. Nu, pe bune, nu citi. Privește doar literele. Ți se pare imposibil, nu-i așa? Nu ai cum să observi literele, fără să citești cuvântul din care fac parte. Asta pățește și bărbatul tău. Creierul lui citește „un corp minunat" încă înainte ca el să fie perfect conștient de prezența lui.

Cineva mi-a oferit următoarea comparație: „Dacă ești miop, totul ți se pare cețos dacă nu ai ochelari. Când ai ochelari, totul este prea bine focalizat. Dacă în cafenea intră o tipă bine, celelalte femei văd ca prin ceață - nu-și dau seama decât că mai este o femeie pe acolo. În schimb, bărbații au ochelarii pe nas - focalizează perfect pe femeia respectivă și le este foarte dificil să nu se holbeze la ea". Această distincție distruge de fapt vechea prejudecată, după care toate necazurile vin din faptul că bărbații

au „ochi alunecoși". Mai degrabă am putea susține că femeile sunt „alunecoase" și că bărbații nu se pot abține să nu le observe!

Pasul 2: Impulsul fizic tipic masculin este de a se bucura de emoțiile asociate cu aceste gânduri și imagini

Pentru că bărbații sunt făcuți să fie vânători sexuali, orice scenă și imagine asociată cu acea căutare vine împreună cu anumite sentimente foarte puternice. Când unui bărbat îi intră în cap o imagine senzuală (sau când un corp frumos îi intră în raza vizuală), ea aduce un val de plăcere sexuală - o plăcere pe termen scurt, pe care nu putem decât să sperăm că și-o va refuza pentru a-l slăvi pe Dumnezeu, pe soția lui sau propria curăție spirituală, de dragul unei plăceri mai profunde.

Un bărbat căsătorit mi-a mărturisit: „Este același gen de plăcere - dar într-o măsură infimă - pe care ți-o provoacă sexul. Iar atunci când mă oblig să îndepărtez gândul acela din mintea mea îmi este la fel de greu ca și atunci când ar trebui să mă opresc în mijlocul actului sexual". Altul mi-a scris: „Când o imagine din aceea pune stăpânire pe mintea bărbatului sau când o femeie atrăgătoare e fixată cu privirea, nu putem spune că este doar dorință sexuală la mijloc. Mai este și emoția aventurii. Bărbații își pot induce valul de adrenalină gândindu-se încă o dată la ceea ce au văzut fără să vrea".

Bărbații cu care am vorbit hotărăsc cu toată fermitatea să evite invitațiile vizuale nedorite.

În cercetarea mea clinică pentru *The Lights of Tenth Street*, am auzit în repetate rânduri cât de mult gravitează bărbații în jurul a ceea ce le oferă o excitație interioară, un fior ilicit - ceea ce ar fi suficient pentru a ne face să înțelegem de ce unii dintre ei cad în capcana pornografiei.

Pasul 3: Dar toți bărbații pot alege - să se cramponeze de imaginile și scenele sexuale sau să le refuze

Această alegere reprezintă distincția critică dintre ispită și păcat. O dată ce o tentație pătrunde în mintea bărbatului, acesta din urmă o poate cultiva sau chiar include într-o reprezentație psihică ori o poate distruge imediat și să urmeze cuvântul biblic care spune că „orice gând îl facem rob".

Majoritatea bărbaților cu care am vorbit iau această decizie foarte în serios. Ei hotărăsc cu toată fermitatea să evite invitațiile vizuale nedorite, să le abandoneze pe cele imposibil de evitat și

Mare parte din tot ce ni se întâmplă nu presupune nimic mai mult decât un exercițiu de admirație a frumuseții, la fel de inocent cum ar fi contemplarea unei picturi.

- atunci când scenele nedorite apar totuși - să le abată cu tot felul de tactici de diversiune. Am înțeles că recapitularea mentală a scorurilor din campionatele de baseball și a proiectelor domestice sunt substitute dintre cele mai populare! Să fim cinstite, sună epuizant!

Așadar, deși unii bărbați pot pune piedici scenelor pe cale să le răsară în minte, iar alții se pot împiedica să *vrea* să privească, mai toți pot practica (după cum o și fac) o anumită disciplină de diversiune. În sondaj, factorul cel mai important în luarea acestei decizii s-a dovedit a nu fi nici vârsta, nici căsătoria, nici fericirea în relație (deși toți acești factori au avut importanța lor), ci mersul la biserică în mod regulat. Confirmându-i importanța, aproape *jumătate* dintre bărbații care au făcut subiectul sondajului ulterior, printre credincioși, au spus că reușeau să nu privească.

Este vital să înțelegem de câtă putere de voință și de câtă disciplină au nevoie pentru a face alegerea cea bună, deoarece numai așa vom putea aprecia la justa valoare eforturile bărbaților noștri, făcute de dragul nostru, în acest câmp minat al culturii actuale.

E momentul să ne liniștim și noi

La fel de vital este să recunoaștem că, după ce am tot generalizat aici, există totuși niște elemente de siguranță, cât se poate de importante, care fac parte la fel de mult din viața lui interioară.

Prima consolare: Adesea, tentația nu e resimțită ca o ofensivă primordial sexuală

O distincție pe care am tot auzit-o repetându-se la diferiți bărbați este aceea că „a dori să privești" nu reprezintă neapărat o ispită sexuală. Instinctivă? Da. Fizică? Desigur. Dar nu neapărat sexuală. Cineva mi-a spus: „Ceea ce nu realizați voi este că mare parte din tot ce ni se întâmplă nu presupune nimic mai mult decât un exercițiu de admirație a frumuseții. Este plăcut să privești o femeie frumoasă, este la fel de inocent cum ai contempla o pictură. Nu ne gândim imediat: *să mergem la un motel și să facem sex nebun.* Femeile nu îi prea privesc pe bărbați ca pe niște creaturi

frumoase, dar bărbații admiră femeile și în acest fel. Este ca și când te-ai plimba printr-o galerie de artă. Bărbatul privește, în ciuda lui. Dar nu este neapărat un lucru sexual".

A doua consolare: Nu există doi bărbați la fel

De asemenea, pentru că nu există doi bărbați la fel, fiecare dintre ei va trăi un alt nivel de ispită vizuală. Pentru unii, o imagine senzuală involuntară poate fi un fleac, pentru alții, se poate dovedi un adevărat obstacol greu de trecut. Iată o comparație pe care unele dintre noi s-ar putea să o recunoască prea bine. La o petrecere cu dulciuri, mă va chinui gândul că o anumită prăjitură cu spumă de ciocolată se află tocmai în cealaltă parte a sălii, strigându-mă pe nume. Dar persoana de lângă mine poate trece cu ușurință peste această ispită. (Ce enervanți sunt ăștia, nu?!)

Cum suntem cu totul diferiți unul de celălalt, să nu tragem concluziile prea devreme și în nici un caz să nu condamnăm în bloc.

A treia consolare: Nu ai nici o vină

Aflând toate aceste lucruri, unele dintre noi se vor teme în taină: *Ce se întâmplă cu mine? Nu sunt destul de atrăgătoare?* Ni se pare că ispitele bărbaților noștri apar datorită propriilor noastre defecte, și nu pentru că sunt pur și simplu bărbați. Dar, după ce am auzit același lucru din gura fiecărui bărbat pe care l-am intervievat, mi-am dat seama că aceasta chiar este - cum o spune o carte binecunoscută - *Bătălia fiecărui bărbat*.

În cartea biblică a lui Iov, personajul cu același nume face o afirmație cât se poate de grăitoare: „Am făcut legământ cu ochii mei să nu privesc cu dorință nici o tânără". De ce ar avea nevoie Iov de un astfel de pas? Dumnezeu îl descrie astfel: „nu este nimeni ca el pe pământ. Este un om fără prihană și curat la suflet" (Iov 1:8). Sigur că „un om fără prihană și curat la suflet" nici măcar nu s-ar *confrunta* cu o astfel de bătălie! Dar Iov este și el bărbat. Îți iubești soțul pentru că este bărbat și acest lucru face parte chiar din identitatea lui masculină. Chiar dacă ai fi manechin de lenjerie intimă, soțul tău ar fi la fel de vulnerabil. Mai mult decât atât, mulți bărbați s-au regăsit în sentimentul acestui bărbat: „Trebuie să vă dați seama: dacă bărbații ar putea, cei mai mulți și-ar anula într-o clipă tentația de a privi la alte

Iov face o afirmație cât se poate de grăitoare: „Am făcut legământ cu ochii mei să nu privesc cu dorință nici o tânără".

femei. Ne temem și noi de această ispită, la fel de mult ca și soțiile noastre!"

A patra consolare: Nu are nici o legătură cu sentimentele lui pentru tine!

În fine, lucrul cel mai important de ținut minte este următorul: ispita omenească resimțită de bărbați nu are, cum mi-a spus-o unul dintre ei, „absolut nici o legătură cu sentimentele de iubire conjugală". Un bărbat căsătorit de mai bine de douăzeci și cinci de ani mi-a arătat că:

> Nu stabilești nici un fel de relație cu femeia care îți atrage privirile. Cu soția ta, ai o relație profundă, de lungă durată, nu începe nici un fel de comparație. Poate că mintea ta observă că femeia nou-apărută este cu douăzeci de ani mai tânără decât soția ta și că nu a purtat doi copii în pântece. Dar atâta tot - observă. Iar respectiva informație este imediat pusă în umbră de alți factori, cum ar fi faptul că îți iubești soția.

Ne iubim oare bărbații pentru ceea ce sunt sau pentru ceea ce dorim noi să fie?

Într-un interviu de grup, toți bărbații au căzut de acord cu afirmația de mai sus și au adăugat, cum s-a exprimat unul dintre ei, „cu adevărat nu faci decât să observi. Pentru nimic în lume nu vrei să treci peste această limită, pentru că prețul ar fi prea scump. Nu aș risca *niciodată* să-mi pierd soția". De fapt, dacă alte femei se doresc remarcate de soțul tău, iată ce ironică este reacția lui: „Dacă bărbatul este căsătorit și își iubește soția, încrederea lui în sine crește simțitor - ceea ce îl face brusc mai atrăgător. Așa că dacă alte femei *încearcă* să îi atragă privirile, este meritul soției, care îl face să se simtă sigur pe sine, și a iubirii sale față de soția lui".

Așadar, ce putem face?

Pe multe dintre noi, expunerea acestor probleme ne-ar putea determina să fim ba pline de compasiune, ba alarmate, ba ofensive - ne-ar putea speria sau pune pe gânduri în legătură cu soții noștri și ne-ar putea face să ne dorim să-i schimbăm imediat. Dar în introducerea cărții te-am avertizat că *noi* trebuie să ne transformăm în urma acestor descoperiri. Da, sigur că bărbații

pot recurge la anumite mecanisme pentru a-și păstra curăția vieții interioare. Da, sigur că le stă în putere să aleagă să-și prețuiască femeile iubite. Dar pe aceste subiecte există o mulțime de cărți scrise de specialiști în psihiatrie, de consilieri maritali și de lideri religioși. Or, acest volum ni se adresează numai nouă, femeilor.

Atunci, ce putem face?

Roagă-te pentru el - și pentru noi

Iată cel mai eficient mod de a deveni parteneri de nădejde ai bărbaților noștri și, totuși, cel mai trecut cu vederea. Există un scurt verset în *Psalmi* 127:1: „Dacă nu păzește Domnul o cetate, degeaba veghează cel ce o păzește". Oricâte eforturi am face să ne ajutăm și să ne ocrotim bărbatul și căsnicia, până la urmă este tot voia Domnului. Mai mult decât atât, roagă-l pe Dumnezeu să-ți ocrotească *și ție* sufletul, pentru ca, în loc să te simți furioasă ori deznădăjduită, să fii în stare să-ți „ocrotești" bărbatul prin rugăciune împotriva atacurilor culturii actuale. Soțul tău are nevoie de rugăciunea ta neîntreruptă mai mult decât de orice altceva. Iar, pe măsură ce relația noastră cu Domnul se îmbogățește, înțelegem mai clar ce dorește El de la noi.

Cercetează-ți sufletul

În timp ce luăm în calcul schimbările pe care viața noastră va trebui să le sufere, trebuie mai întâi să evaluăm corect situația propriului suflet și autenticitatea dorinței de a ne sprijini bărbații așa cum așteaptă să fie sprijiniți. Să luăm aminte la următorul argument, din sondajul ulterior întreprins printre bărbații religioși:

> Acceptă bătălia cu poftele pe care o am de dus și încurajează-mă, în loc să te îngrozești și să lași să-ți treacă prin minte tot ce e mai rău despre mine. Cu cât îmi pot expune slăbiciunile mai deschis, fără a fi judecat sau acuzat ori fără ca relația noastră să ajungă într-o criză majoră datorită transparenței mele, cu atât mai sigur sunt că mă iubești pentru ceea ce sunt, și nu pentru ceea ce vrei să fiu.

Acest lucru ar trebui să stea la baza reacției noastre. Ne iubim oare bărbații pentru ceea ce sunt sau pentru ceea ce dorim să fie? Dorim să ne sprijinim bărbații sau să-i schimbăm? Felul în care vei răspunde la aceste întrebări face totul. Dacă nu ești sigură că ești pregătită să te confrunți cu problemele expuse, mai bine

ai petrece o vreme în rugăciune și l-ai întreba pe Dumnezeu *cum* dorește să reacționezi, înainte să faci orice altceva.

Stabilește-ți nivelul de implicare

Când ne confruntăm cu ispita, e bine să avem cu cine vorbi, după cum e bine să avem un partener de responsabilizare. Deci, de îndată ce te simți pregătită, asigură-te că ai priceput corect cum vrea soțul tău să-și gestioneze vulnerabilitatea și dacă vrei să te implici. După cum unii soți doresc să-și implice soțiile în procesul de responsabilizare, pe când alții nu, tot așa unele soții se doresc implicate, iar altele nu tocmai. Indiferent de situație, consilierii maritali consideră că, deși o relație deschisă soț-soție este absolut obligatorie, partenerul principal de responsabilizare al bărbatului trebuie să fie o persoană de sex masculin. Un consilier mi-a spus: „Dacă soția devine polițistul de serviciu, efectele pot fi distrugătoare. Bărbații nu au nevoie de un critic, ci de un suporter". În plus, cred că nici una dintre noi nu dorește să asculte zilnic jurnalul de bord al ispitelor implacabile ale bărbatului ei.

Acordă-i tot sprijinul

Dacă amândoi credeți că implicarea ta este de dorit, iată câteva idei de pornire. Ele se potrivesc mai ales acelor bărbați care *nu sunt* prizonierii unor comportamente periculoase și dătătoare de dependență (asemenea cazuri necesită, bineînțeles, sprijin specific, specializat, de tipul celor listate pe www.4-womenonly.com).

Înainte de toate, dă-i de înțeles soțului tău că ești pregătită să discuți despre această problemă și să înțelegi dificultățile cu care se confruntă zilnic. Întreabă-l apoi cu ce îi poți fi de ajutor. Fii de partea lui, pentru a-l ajuta să câștige lupta. Daniel Weiss, de la Focus on the Family, mi-a punctat câteva chestiuni de profunzime:

> Cel mai bun lucru pe care îl poate face o femeie pentru a-și ajuta bărbatul este să aplice două dintre regulile de aur ale căsătoriei: deschiderea și sinceritatea. Chinul de a lupta cu păcatul sexual este accentuat de circumstanțe precum rușinea, vinovăția și tăinuirea. Dacă bărbatul tăinuiește ceea ce simte, dacă nu întâlnește contextul securizant în care să vorbească despre marile ispite ale bărbaților, este foarte probabil ca lucrurile să se înrăutățească. Cel mai bun lucru pe care îl poate face o femeie este să îi comunice cum

știe ea mai bine bărbatului că își pot împărtăși unul altuia teama de ispită dacă vor.

Apoi, observă și apreciază eforturile soțului tău de a te cinsti. Păstrează-ți antenele ridicate și vei fi surprinsă de frecvența alegerilor zilnice pe care le face în favoarea curăției sale în această lume. În ce mă privește, acum, că radarul este pornit, pot spune că soțul meu nu numai că *nu* respinge noua mea conștiență, ci o și apreciază. Pentru că acum o observ și eu pe fata cu siluetă atrăgătoare - și *observ* când Jeff se tensionează din cauza efortului de „a nu privi". Și, în loc să mă deranjeze că s-a simțit atras, îl iubesc pentru efortul său evident de a mă cinsti. Acest lucru nu îți va da numai ție curaj, ci și soțului tău.

Femeile care nu au cunoștință despre această problemă a ispitei contribuie adesea, fără să-și dea seama, la agravarea ei.

O importanță crucială o are trasarea unei linii de demarcație oricât de subțire între încurajare și umilire. Nici un bărbat nu va aprecia să fie tratat ca fiul soției sale („Ce băiat bun!"). Dar *e cu totul altceva* să observi dacă soțul tău își întoarce privirile de la ultima reclamă la lenjeria Victoria's Secret, să-i zâmbești scurt și să-i spui „mulțumesc". (Îți mai spun o dată că nici un bărbat nu seamănă cu altul, așa că nu e cazul să te grăbești să tragi concluzii negative dacă al tău nu privește în altă parte. Unii sunt capabili să nu facă mare caz de reclamele respective.) Unele dintre noi vom spune chiar „uite ce fată frumoasă", când suntem împreună cu soții noștri, eliberându-i de stresul de a „nu privi". (Desigur, acest lucru funcționează dacă fata respectivă este o frumusețe picturală, admirabilă, și nu una vulgară, care stârnește doar dorința fizică!) Lucrul-cheie este să înțelegi ce lucruri vă sunt folositoare în căsătoria *voastră*, în mod particular. Întreabă-l ce îl face să se simtă apreciat sau ce îi ușurează chinul și apoi fă respectivul lucru.

Un al treilea mod în care îi poți fi de ajutor este recunoașterea factorilor care îi îngreunează decizia de a rămâne curat în viața sa interioară. O serie de organizații menționează factorii NISE (nemâncat, înfuriat, singuratic, epuizat). Bărbatul care muncește peste program, care nu se simte la locul său în lume (sau cu soția), care se simte neapreciat, ratat în postura de cap de familie, care se află în călătorie de afaceri, departe de familia lui - care este nemâncat, înfuriat, singuratic sau epuizat - oricare din acestea sau toate la un loc, se va clătina în hotărârea de a se împotrivi ispitei. Dacă ți s-a întâmplat vreodată să mănânci toată cutia de fursecuri

din cămară într-un moment de nefericire, sunt sigură că înțelegi ce îți spun.

Fiți modeste și apreciați modestia

Să recunoaștem, femeile care nu au cunoștință despre această problemă contribuie adesea, fără să-și dea seama, la agravarea ei. La urma urmei, toate imaginile din agenda mentală masculină trebuie să aibă *un punct de plecare* - deoarece nu sunt numai cadre fotografice. Aspiratoarele de bărbați de pe stradă fac alegerea conștientă de a se îmbrăca așa cum sunt îmbrăcate.

Dumnezeu chiar îl crease pe bărbat astfel și spusese despre creația lui că era bună.

Din păcate, pentru că destule femei nu cred în puterea stimulilor vizuali, s-ar putea să nu înțelegem efectul apariției noastre asupra bărbaților din jur - un lucru care bărbaților li se pare, a propos, greu de crezut. Tatăl unei studente cuminți m-a întrebat de ce fiica lui se îmbracă în topuri mulate și fuste mini de câte ori se află în preajma unui băiat pe care îl place. „Cu siguranță", mi-a spus el, „cu siguranță că își dă seama ce face!" „Sigur că da", am încuviințat, „știe că arată bine. Dar nu își dă seama ce se întâmplă în capul băiatului respectiv. Nu se gândește, în narcisismul ei, decât că *el o consideră drăguță*". „Nu se pune problema dacă este drăguță sau nu!", a răspuns tatăl șocat. „El și-o imaginează *dezbrăcată!*"

Acesta este lucrul pe care noi **nu-l** înțelegem. Majoritatea dintre noi tânjim după atenția și dragostea bărbaților, fără să ne dăm seama că genul de atenție care ni se acordă nu este cel la care ne așteptam și că nu are nimic de a face cu dragostea. Vă garantez, mamelor care citiți cartea (și taților care o citesc clandestin), că fiicei dvs. adolescente *nu* i-ar plăcea gândul că topul micuț cu care e îmbrăcată îi încurajează pe băieții din clasă să și-o imagineze dezbrăcată.

Din păcate, vă pot garanta, de asemenea, că multe femei adulte care citesc acest volum se pretează cu destulă indiferență la transformarea în imagini de colecție în agenda unor bărbați căsătoriți, pur și simplu pe baza felului în care se îmbracă. Este cât se poate de natural să ne placă să fim observate, dar bărbații respectivi *nu ne doresc* în agendele lor. Îmbrăcându-ne provocator, aglomerăm imaginația multor bărbați buni și îi provocăm să își necinstească soțiile. Este și responsabilitatea noastră să ne asigurăm că, atât cât depinde de noi, acest lucru nu se va întâmpla.

Să privim în perspectivă

Altădată, bărbații trebuiau să caute cu lumânarea ispitele vizuale, astăzi ele sunt imposibil de evitat. Așa că, dedică-ți energia ajutorării bărbatului tău în bătălia cu ispitele culturii actuale, în loc să te lupți cu el. În fine, recunoaște că Dumnezeu nu face greșeli. Una dintre cele mai bune prietene ale mele relatează că s-a cutremurat când a aflat, proaspăt căsătorită fiind, că dulcele ei bărbat ducea bătălia vieții sale interioare. Atunci, l-a implorat fierbinte pe Dumnezeu să-i spună „de ce îl făcuse astfel?" După care și-a dat seama că Dumnezeu *chiar* îl crease astfel și spusese despre creația lui că era *bună*. Chiar dacă suntem plini de defecte, există un scop pentru care suntem creați astfel.

Iar Dumnezeu ți-a pregătit și ție ceva bun - precum și bărbatului pe care îl iubești.

7
CIOCOLATĂ, FLORI, PESCUIT CU MOMEALĂ

De ce ursul tău flegmatic își dorește cu adevărat puțin romantism

Bărbaților le plac manifestările de romantism, pe care le așteaptă cu nerăbdare, dar adesea sunt inhibați de proastele lor deprinderi de a se arăta tandri sau găsesc romantice cu totul alte lucruri.

Cultura noastră îi reprezintă adesea pe bărbați ca pe o adunătură de nătărăi lipsiți de orice intenție de a fi romantici. Bărbatul care îi dăruiește soției un polizor de mână cu ocazia zilei îndrăgostiților reprezintă nucleul ridicol al multor filme sau seriale de televiziune. Poate îți amintești un exemplu amuzant din filmul *When Harry Met Sally* [Când Harry o întâlnește pe Sally]. Harry (jucat de Billy Crystal) îi explică lui Sally (Meg Ryan) ce îi trece prin cap imediat după o partidă sexuală:

> Harry: Cât timp trebuie să zac aici și să o țin în brațe? Oare ajunge dacă stau treizeci de secunde? Sally (șocată): La asta te gândești?

Oare chiar sunt bărbații niște urși când vine vorba de romantism - sau au altă idee de romantism decât a noastră? Îl resping ei cu adevărat ca pe o mare pierdere de timp? Sau sunt fericiți să se prefacă tandri numai atâta timp cât știu că vor avea parte de sex după aceea?

Oare chiar sunt bărbații niște urși când vine vorba de romantism - sau au altă idee de romantism decât a noastră?

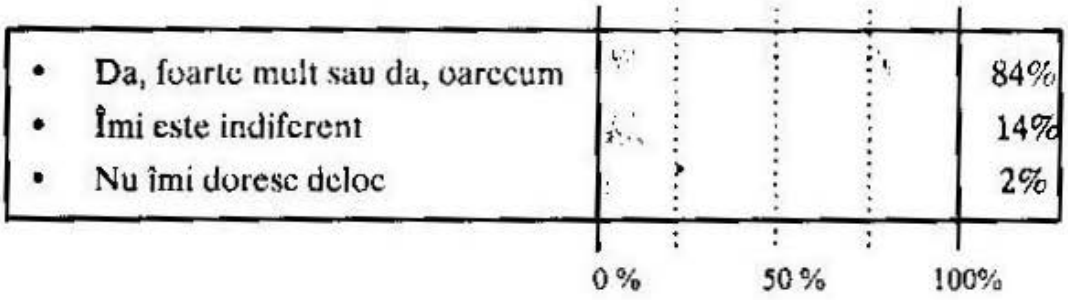
S-ar putea să ai o mare surpriză. După toate rezultatele mele, majoritatea bărbaților *se simt* romantici în mare taină și - asemenea femeilor - sunt convinși că nu au parte, în relația lor de iubire, de intimitatea pe care și-ar dori-o. Chiar mai surprinzător decât atât, această dorință este (într-un fel) complet separată de intimitatea sexuală. Vestea bună este că bărbatul tău își dorește să fiți apropiați, să faceți o mulțime de lucruri împreună, să vă bucurați de intimitate!

Și bărbații își doresc romantism

Trebuie să mărturisesc, am fost șocată să descopăr acest lucru. În cercetarea mea asupra primilor zece bărbați, când am întrebat dacă își doreau romantism *pentru ei înșiși*, absolut toți respondenții au spus „da, foarte mult" - și m-au făcut să realizez că opinia comună, după care bărbaților nu le pasă, urma să fie corectată.

Cum veți vedea din sondaj, marea majoritate a bărbaților se bucură în mod activ de romantism și și-l doresc.

Indiferent dacă sunteți sau nu capabil să plănuiți escapade romantice sau dacă soția/ partenera dvs. le apreciază sau nu, vă doriți romantism în relație?



Ca de obicei, procentajele răspunsurilor au rămas neschimbate, indiferent de vârstă, stare civilă și așa mai departe. Unul dintre cei chestionați mi-a spus: „Aș vrea ca soția mea să știe cât de mult îmi doresc tandrețe în relația noastră și că am nevoie de mângâieri și de îmbrățișări la fel de mult ca ea". Iată ce mi-a spus un bărbat despre unul dintre acele momente siropoase pe care le recunoaștem cu toate:

În luna noastră de miere, am fost în Caraibe și am luat cina la un restaurant cu ring de dans, unde nu dansa nimeni. Bineînțeles că soția mea a spus: „Hai să dansăm". Am riscat să mă fac de rușine, dar m-am dus. În nouăzeci de secunde, ringul s-a umplut de perechi. Cineva a trebuit să-și asume riscul de a fi primul. Majoritatea femeilor din restaurant au considerat probabil că perechile nu s-au gândit să danseze până nu le-am dat noi ideea. Dar vă garantez că toți bărbații de acolo se gândeau la dans și nu doreau să riște până ce un altul nu ar fi făcut-o.

Bărbații își doresc romantism, la fel ca noi. În paginile de mai sus, vom vorbi despre depășirea stânjenelii și a neînțelegerii, în favoarea tandreții. În plus, îi vom asculta pe bărbați (până la ultimul Cary Grant) care ne vor spune cum să procedăm.

„Păi, dacă vrea să fie romantic, de ce nu este?"

De ce nu fac bărbații primul pas

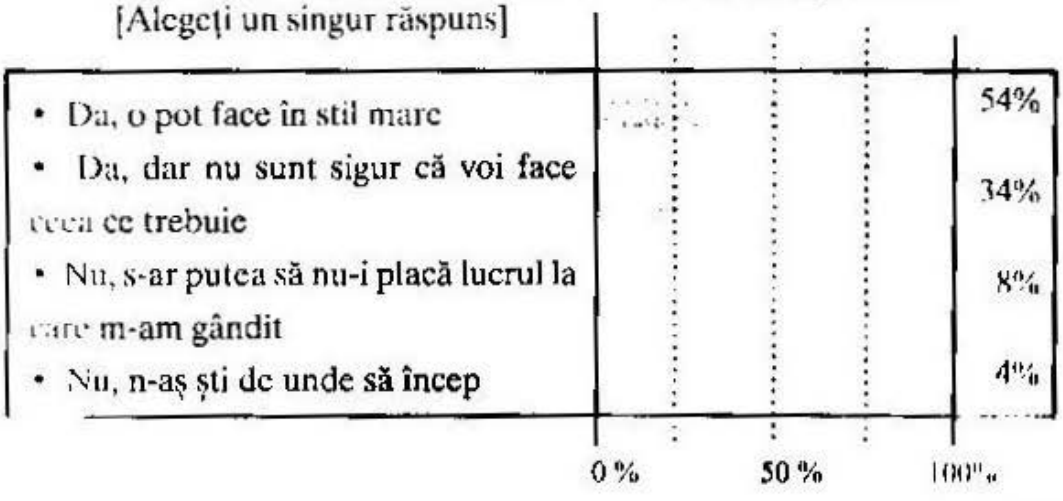
De câte ori i-am spus unei femei că este foarte probabil să se fi căsătorit cu un romantic tăinuit, am auzit același refren nedumerit: „Păi, dacă vrea să fie romantic, de ce nu este?"

Reacțiile bărbaților se încadrează în două categorii de bază: ezitare interioară și reformulare masculină a definiției romantismului.

Ezitarea interioară

Să luăm în discuție rezultatele relevante ale sondajului:

Să presupunem că ar trebui să planuiți un episod romantic pentru soția/partenera dvs. Știți cum să-l organizați, în așa fel încât ea să se bucure și să-l aprecieze? [Alegeți un singur răspuns]



Aproape jumătate se simt nesiguri de ei înșiși și nu au încredere că noi le-am aprecia eforturile.

Observă că marea majoritate (88 de procente) cred că sunt în stare să organizeze ceva romantic. Așadar, pe lângă că sunt mai interesați decât credeam noi de ideea de romantism, aceștia au o idee mai clară (decât, să spunem, ursul nătărău obișnuit) despre cum ar arăta un episod romantic. Dar sondajul ne indică și unde se află problema: aproape jumătate (46 de procente) se simt nesiguri de ei înșiși și nu au încredere că noi le-am aprecia eforturile.

Vorbind cu bărbații, am auzit trei probleme distincte, care i-ar fi putut face să ezite.

Prima ezitare: „Nu voi face treabă bună"

Aparent, multe dintre noi trecem cu vederea că primul obstacol în calea inițiativelor sale romantice este îndoiala de sine. Mulți bărbați se simt stângaci când vine vorba să se arate tandri. Cum mi-a spus unul dintre ei: „Uneori chiar ne simțim ca niște urși nătărăi. E ca și când un dreptaci ar încerca să scrie cu mâna stângă". Un bărbat necăsătorit a adus în discuție problema impostorii: „Încerc să fac aceste lucruri fără să mă deconspire cineva", s-a exprimat el. „Nici un tip nu știe cu adevărat ce are de făcut aici - fiecare joacă pur și simplu cum i-a văzut pe alții". Când te gândești cât de preocupați sunt să fie performanți, aceste îndoieli se traduc cu ușurință în ezitare - sau în lipsă de inițiativă - chiar dacă în realitate opțiunea lor este în favoarea romantismului. Unul mi-a descris astfel tensiunea: „Contrapartea nevoii de prețuire este ideea de umilire publică. Mai degrabă m-aș lăsa ars pe rug. De aceea, bărbații nu riscă să facă pe romanticii. Dacă greșesc, riscă umilirea". Altul și-a descris teama de eșec în următorii termeni: „Motivul pentru care bărbații practică atâtea sporturi este dorința de a nu se simți stângaci pe teren - pentru a nu trăi senzația de inadecvare. Dar tandrețea nu poate fi practicată. Așa că, de vreme ce tot nu se pricep, își spun că e mai bine să nici nu încerce, ca să nu se facă de rușine".

Lipsa inițiativei romantice sau a asumării riscurilor romantice are de a face și cu raporturile bărbatului cu locul său de muncă. Un bărbat stresat și aflat într-un loc de muncă unde nu se simte bine se poate simți cu totul incapabil să-și asume riscul de a se simți inadecvat și acasă - caz în care ar fi mai sigur să nu facă absolut nimic.

A doua ezitare: Bântuit de eşecuri romantice

După cum poți ghici, dacă bărbatul tău pare indiferent sau lipsit de romantism, poate că preferă calea cea mai lipsită de riscuri pentru că (în mintea lui) a suferit anterior cel puțin un eșec dureros în domeniu. Deoarece, la capitolul romantism, bărbații cred că au două mâini stângi, sunt incredibil de sensibili la critică și la ironii. Unul mi-a spus-o cât se poate de clar: „Dacă râzi de încercarea mea de a organiza o masă la lumina lumânărilor, atunci gata - poate peste vreo cinci ani voi încerca a doua oară".

Altul mi-a istorisit următoarele: „Am pierdut o grămadă de timp să găsesc un cadou special de ziua ei și, când l-am găsit, am fost tare mândru de mine. Când l-a deschis, a zâmbit și mi-a spus 'Mulțumesc, iubitule', după care a continuat să vorbească despre cina în oraș. Am înțeles că, deși nu-mi precupețisem timpul sau efortul, tot nu o nimerisem. Cred că data viitoare va fi mai bine să nu plănuiesc nimic spectaculos și să rămân la adăpost".

Alți bărbați se lovesc de problema contrarie - dau câte o lovitură romantică, numai pentru a se lăsa apoi paralizați la gândul că nu vor putea depăși niciodată respectivul succes. Cu încuviințarea soțului meu, iată un exemplu: ani la rândul am fost năucită de extremele în care cădea Jeff când trebuia să-mi facă un cadou (uneori se dădea peste cap să alcătuiască darul cel mai romantic dintre toate, iar alteori îmi dădea peste nas cu niște bani cu care să-mi iau ce voiam). Pe când locuiam în Manhattan, m-a surprins într-o zi cu o carte pentru copii despre o fetiță care își dorea din tot sufletul să ia lecții de patinaj - așa cum îmi dorisem și eu dintotdeauna. Pe pagina la care fetița își vedea visul cu ochii, lipise o chitanță pentru o lună de lecții particulare de patinaj cu olimpicul Jo-Jo Starbuck, la Rockefeller Center. Aveam să-i întâlnesc pe medaliații cu aur Katarina Witt și Scott Hamilton. Am fost încântată și m-am lăudat peste tot cu asta! Dar apoi, pentru următorii trei ani nu am mai primit cadouri „romantice". Nu pot spune că mă deranja, doar că nu pricepeam. În cele din urmă, Jeff mi-a mărturisit. Era sigur că nu avea să reușească vreodată să-mi facă un cadou mai frumos decât acela, așa că mai bine renunțase. „Bărbații sunt atât de înnebuniți după competiție, încât se concurează și pe ei înșiși. Eram sigur că următorul nu avea cum să fie la fel de bun, așa că nu

„Dacă râzi de încercarea mea de a organiza o masă la lumina lumânărilor, atunci gata - poate peste vreo cinci ani voi încerca a doua oară".

aveam cum să câștig". Din fericire, am reușit să-l conving că *orice lucru* în care și-ar fi investit energia pentru mine mă făcea să mă simt specială, ceea ce i-a redat motivația de a încerca.

A treia ezitare: Este greu să treci de la un domeniu la altul

Chiar și femeile cu locuri de muncă nu pricep decât cu mare dificultate cât de greu i se pare unui bărbat să treacă de la atitudinea de maximă eficiență, de la viteza profesionistă, la tandrețea romantică. Rezumatul acestei stări de fapt se vede zilnic, când bărbații se întorc de la muncă și nu-și doresc decât să stea pe canapea și să zappeze pe toate cele 375 de canale aflate la dispoziție. Interviurile luate bărbaților demonstrează că nu trebuie să considerăm fenomenul o ofensă la persoană - pur și simplu au nevoie de o pauză de relaxare și revigorare.

Bărbații m-au asigurat că nu trebuie să considerăm un atac la persoană nevoia lor de decompresie (deconectare) după muncă.

În plus, cu toții depășim tranzițiile cum ne pricepem mai bine. Unul dintre prietenii noștri, un bărbat foarte activ, care călătorește mereu în interesul serviciului său destul de stresant, mi-a povestit că obișnuia să „dărâme casa" când revenea din călătorii. Apoi, și-a dat seama că o făcea din cauză că nu-și lepăda obiceiurile de la serviciu la ușa casei, iar asta „rănea sentimentele soției" lui. „Acum, ea știe că am nevoie de timp pentru a face tranziția dinspre obiceiurile de la serviciu, înspre cele de acasă, așa că îmi pune întrebări de tot felul, iar eu debitez vrute și nevrute vreo trei sferturi de oră. Fără să-mi dau seama, revin în domeniul căminului, pentru că mi-am putut descărca problemele de la serviciu într-un mediu de maximă siguranță. În plus, în același timp, îmi consolidez relația cu soția".

Aproape toți bărbații cu care am vorbit mi-au mărturisit că au nevoie de o procedură de *decompresie (deconectare)*, înainte să se gândească la romantism sau la iubire. Iar dacă soțiile lor îi înțeleg și le oferă timp pentru respectiva procedură, sunt mai fericiți și mai deschiși pentru tot restul zilei. Un bărbat mi-a scris: „Aș vrea să o fac pe soția mea să înțeleagă că uneori, când nu îi vorbesc sau când nu mă port tocmai ca un bărbat iubitor, nu înseamnă că sentimentele mele au pălit". Pur și simplu, bărbații sunt creaturi diferite - și astfel ajungem la al doilea motiv pentru care bărbații cred că îi considerăm lipsiți de romantism.

Reformularea masculină a definiției romantismului

Unul dintre sondajele mele de probă a luat în calcul cincizeci de bărbații aflați la o conferință. La întrebarea: „Vă doriți romantism în propria relație?", unul dintre ei mi-a spus: „Da, foarte mult", adăugând pe margine „dar avem definiții diferite". Aceasta m-a făcut să-mi doresc să aflu care definiții ale romantismului ne-ar putea fi necunoscute nouă, femeilor.

Prima redefinire: Este foarte romantic să jucăm ceva împreună cu bărbații noștri

Bărbații își doresc mereu să iasă în aer liber și să-și implice soțiile în tot felul de activități, considerând acest lucru deosebit de romantic. Antrenarea în diverse jocuri, alături de soții, îi face să se simtă apropiați, iubitori și calzi; le oferă o ieșire din cotidian, un moment de concentrare asupra propriei relații - toate acele lucruri pe care le așteaptă și femeile de la romantism.

Iată o informație esențială de la un bărbat căsătorit:

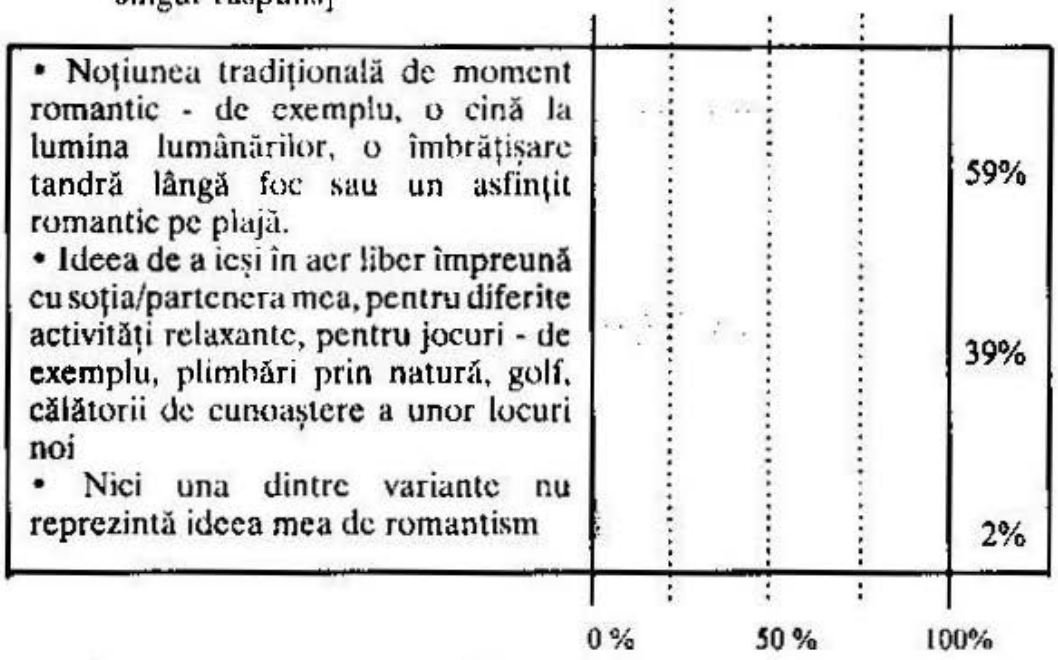
> Majoritatea bărbaților căsătoriți nu doresc să-și abandoneze nevestele ca să facă tot felul de chestii de băieți. Își doresc chiar „să facă anumite chestii de băieți" împreună cu soțiile lor. Își doresc ca soția să le fie coechipier. Să revină la senzația de pe vremea când își curtau soțiile. Pentru un bărbat, o mare parte a fiorului iubirii era întreținut de toate lucrurile minunate pe care le puteau face împreună. Femeia care se simte bine cu soțul ei este cum nu se poate mai atrăgătoare. Dacă o femeie apare la golf cu soțul, vă garantez că toți ceilalți băieți sunt invidioși. Ieșirile de plăcere, distracțiile de acest gen încep să dispară în căsnicie, datorită tuturor responsabilităților care apar, dar bărbații tot mai vor să *joace* împreună cu soțiile lor.

Bărbații își doresc mereu să iasă în aer liber și să-și implice soțiile în tot felul de activități, considerând acest lucru deosebit de romantic.

O dată ce am auzit acest lucru - în repetate rânduri, trebuie să adaug - am reușit să văd anumite lucruri într-o altă lumină. Să fiu sinceră, soțul meu este relativ interesat de romantismul tradițional, cu lumânări și flori pe masă - dar poate mai mult de dragul meu, decât pentru el însuși. Vorbind cu toți acești

bărbați, mi-am deschis ochii asupra tuturor momentelor în care nu mi-am dat seama cu adevărat că o anumită activitate la care mă chemase Jeff ar fi fost romantică din punctul lui de vedere! În mintea lui, activitatea nu consta doar într-o zi minunată de umblat pe coclauri sau o șansă de a ne relaxa, plimbându-ne printr-un târgușor cochet din apropiere - ci era tocmai varianta sa de cină romantică. După ce am recunoscut acest lucru, mi s-a părut mult mai frumos să mă bucur de ocaziile respective și să le apreciez cu tot ce însemnau ele.

Uneori, bărbații au noțiuni diferite de romantism. Dacă scoatem dragostea sexuală din ecuație, care dintre următoarele lucruri vi se par mai romantice? [Alegeți un singur răspuns]


• Noțiunea tradițională de moment romantic - de exemplu, o cină la lumina lumânărilor, o îmbrățișare tandră lângă foc sau un asfințit romantic pe plajă.
59%
• Ideea de a ieși în aer liber împreună cu soția/partenera mea, pentru diferite activități relaxante, pentru jocuri - de exemplu, plimbări prin natură, golf, călătorii de cunoaștere a unor locuri noi
39%
• Nici una dintre variante nu reprezintă ideea mea de romantism
2%
0 %
50 %
100%

În vreme ce aproape 60 de procente dintre bărbații din sondajul de continuare au optat pentru definiția „tradițională" a romantismului, o *mare* minoritate - aproape 40% - au spus că preferă modelul „activ". Poate că și tu, asemenea mie, ai ratat ocazii de a petrece momente romantice alături de tovarășul tău, doar pentru că nu ți-ai dat seama că *erau* romantice!

A doua redefinire: Romantismul fără sex poate părea inautentic

Putem ghici cu ușurință din capitolul trecut că bărbații consideră sexul drept foarte romantic. Chiar dacă nu are mereu legătură cu momentul romantic în derulare sau chiar dacă nu constituie apogeul acestuia, sexul îi preocupă mereu pe bărbați. Vulgarizând prin generalizare, putem susține că femeile pot

trăi intimitatea afectivă, respectiv pot considera o seară perfect împlinită romantic, chiar și fără să facă dragoste cu bărbații lor - pe când acestora din urmă același lucru le vine foarte greu.

Să luăm aminte la aceste comentarii reprezentative la întrebările din interviuri:

> • „Bărbaților le vine greu să *separe* romantismul de sexualitate, pentru că acestea nu pot fi despărțite. Când bărbații sunt romantici, își doresc să facă dragoste. Iar dacă nu ar exista constrângeri morale sau societale, orice poveste de dragoste ar conduce *întotdeauna* la sex".
>
> • „Ador să organizez cine romantice, dar eforturile pe care le fac în acest sens sunt considerabile. Și nu cred că soția mea își dă seama că atunci când sunt romantic am în minte un final foarte precis. Așa că uneori sunt profund dezamăgit de rezultatul muncii mele considerabile!"
>
> • „Bărbatul gândește: *Dacă a fi romantic înseamnă să simți comunicarea afectivă cu soția ta și sexul este modul în care eu comunic afectiv și dacă tot ne aflăm în toiul romantismului, atunci de ce nu acum? Dacă tot vom face dragoste cândva luna asta, atunci de ce nu e ăsta un moment potrivit?"*

Un alt bărbat a adus în discuție procesul nefericit prin care soțul se folosește de contextele romantice pentru a-și șantaja soția să îi ofere sex, iar soția se folosește de sex pentru a-și șantaja soțul să fie romantic. Dar mi-a oferit o alternativă:

> Dacă soția nu face decât să-ți *ofere* sex pentru a primi ceea ce își dorește, soțul va fi rănit. Sexul nu ar trebui să constituie răsplata oferită de o femeie bărbatului care s-a străduit să-i fie pe plac. Bărbatul își dorește romantism, nu pentru a manipula cumva sexualitatea relației de cuplu, ci pentru a retrăi fiorul întâlnirilor din tinerețe, pentru a se simți din nou legat de soția lui, după munca obositoare de la serviciu, pentru a se simți iubit și dorit, pentru a ști că oferă bucurie și pentru a evada cât mai departe de presiunea zdrobitoare, continuă, a vieții. Iar sexul poate face parte integrantă din toate aceste lucruri. Romantismul înseamnă să evadezi - să evadezi cu persoana iubită și să descoperi, spre marea ta bucurie, că și ea vrea să evadeze - cu tine!

În mod clar, la fel cum noi ne dorim ca soții să ne iubească așa cum vrem să fim iubite, și bărbații simt la fel despre iubirea pe care o primesc. Iar sexul face parte dintre lucrurile care le comunică lor mesajul că sunt iubiți.

Puterea unui bărbat îndrăgostit

Nu-i așa că începi să vezi cât de mult stă în puterile *noastre* să schimbăm tabloul romantismului? Mai mult ca sigur, trăiești cu un bărbat motivat, care își dorește o mai mare intimitate romantică, dar care ezită sau este frustrat. Ceea ce înseamnă că, adesea, *noi* deținem cheia momentelor intime de calitate. Dacă ești dezamăgită de relația voastră romantică și ai insistat fără nici un succes, ți-ai dat deja seama că nu ajută la nimic să-l cicălești. Atunci de unde să începem?

Încurajează-l

Deși prețuirea soției este mereu necesară, ea devine critică pentru bărbații care se află în afara zonelor lor de siguranță - adică, din perspectiva romantismului - pentru mai mult de jumătate din populația masculină. Un bărbat a fost cât se poate de explicit: „Încurajează-mă și recunoaște-mi eforturile, și voi muta munții din loc ca să-ți fac pe plac. Dar să nu crezi că plăcerea ta îmi este cunoscută de la sine. Sunt mult în afara teritoriului în care mă simt confortabil. Sunt gata să mă fac de râs de dragul tău, dar spune-mi că am făcut ceva bine. Și fă-mi parte de sex. Și asta mă ajută". Adu-ți aminte că, pentru mulți bărbați, inițiativele romantice presupun asumarea unui risc enorm - acela de „a fi umilit" sau de „a se simți nelalocul lui". Așa că dovedește-i bărbatului tău că *nu e* nici un pericol!

Dacă el face un efort cât de mic, este responsabilitatea - și bucuria - *ta* să-i demonstrezi că efortul a meritat. Chiar și bărbații care nu se află în afara zonei de siguranță pot fi frustrați când soțiile lor nu doresc „să intre în joc" când se ivește ocazia. Deci, data viitoare când sugerează ceva, nu-i răspunde că ai de dat cu aspiratorul prin casă. Oferă-i versiunea lui de cină la lumina lumânărilor și bucură-te și tu de momentul romantic petrecut împreună!

Ademenește-l

După cum bărbații se vor încurajați, își doresc și să fie ademeniți. Un bărbat căsătorit a relatat următorul dialog cu o

prietenă care se întreba de ce moare romantismul în căsnicie.

Ea: „Romantismul este senzația că mai umblă cineva după tine".

El: „Numai că te-am prins de multă vreme. Dă-mi telecomanda".

Devino exact prietena și iubita pe care dorește să le cucerească în permanență.

Mulți, foarte mulți bărbați mi-au spus că, indiferent dacă este vorba de serviciu sau de viața familială, caută mereu elementul de cucerire - ceva de „prins". Unul dintre elementele-cheie ale păstrării unei relații vii este puterea de a-i oferi mereu soțului iubitor ceva de cucerit. Păstrează mereu ceva proaspăt în relația voastră, oferă-i ceva de cucerit. Du-te cu el în drumeții, jucați golf împreună. Dă-i pace, atunci când are nevoie să ia o pauză - și acordă-i atenție sexuală, atunci când are nevoie de ea! Devino exact prietena și iubita pe care dorește să le cucerească în permanență.

Spune-i lui Harry de ce are nevoie Sally

O seamă de bărbați au sugerat că, de vreme ce nu pot citi gândurile femeilor, ar fi bine ca ele să le ofere diverse indicii, care să sugereze ce lucruri romantice ar fi demne de interes, atâta timp cât s-ar limita cu adevărat la sugestii, fără să dea directive. Să ne întoarcem la exemplul clasic cu Harry și Sally: ținutul în brațe. Pentru că nouă ni se pare mult mai important să fim ținute în brațe decât li se pare lor, se impune o mică educație, plină de răbdare. Același lucru rămâne valabil pentru fiecare dintre lucrurile considerate tandre, pe care *el* nu le pricepe. „Ajută-mă să înțeleg de ce este atât de important pentru tine, mi-a sugerat un bărbat. Ajută-mă să văd că, pe măsură ce îți ofer tandrețe, așa cum îți place *ție*, vei fi mult mai motivată să îmi oferi tandrețe, așa cum îmi place *mie*".

Această abordare nu reprezintă un model negativ, prin care să învețe să nu fie ei înșiși. Ea presupune mai degrabă să-i oferi celuilalt ceea ce îi trebuie și să te bucuri de fructul oferit de Dumnezeu ca răsplată pentru altruism. Reacția unuia la exemplul cu ținutul în brațe a fost: „Bărbații pot învăța să se bucure de momentul de apropiere de după actul sexual. Iar în acest caz, este cu totul și cu totul în interesul vostru să aflați de ce contează atât de mult pentru voi!"

Avem ocazia nemaipomenită să o luăm de la capăt cu soții noștri.

Păstrează-l pe locul întâi

Dacă lăsăm prea multe alte priorități să intervină în calea relației noastre, entuziasmul bărbatului se va pierde. Una dintre îngrijorările cele mai des auzite este aceea că avem tendința de a ne pune copiii pe primul loc, înaintea soțului. În sondaj, câțiva bărbați și-au exprimat îngrijorarea că „ea își petrece prea mult timp îngrijind de copii" și nu petrece suficient timp îngrijind de relație. Un bărbat care avea trei copii plini de energie a comentat: „Se consideră că este creștinește să fii mereu cu copiii. Dar pentru mine, ca bărbat, înseamnă că 'mi-am pierdut soția'. Poate părea egoist, dar nu este. Și nici pentru copii nu este prea sănătos". Cineva mi-a spus: „Nu doar copiii îți fură soția, ci și toată lista cu lucruri care 'trebuie făcute'. Chiar întrajutorarea altora poate deveni un obstacol".

Iată plângerea unui bărbat care nu-și dorește decât să petreacă mai multe momente romantice, de calitate, cu soția sa. Ce ironie, dacă stăm să ne gândim că și femeile tânjesc după același lucru! Avem ocazia nemaipomenită să o luăm de la capăt cu soții noștri... și, făcând aceasta, să redescoperim deliciul de a ne re-cuceri reciproc.

8
ADEVĂRUL DESPRE ASPECTUL TĂU FIZIC

De ce, pentru el, contează în interior ce vede pe dinafară

Pentru el, nu trebuie să ai siluetă de top-model, ci să te străduiești să arăți bine de dragul lui - va fi oricând dispus să te ajute.

ATENȚIE! *Roagă-te înainte să citești mai departe!*
Nu glumesc deloc. Vom naviga pe ape învolburate și, pentru a obține cele mai bune rezultate, s-ar putea să-ți cer să fii deschisă la lucruri pe care nimeni nu ți le-a mai spus, fără să te lași afectată. Așadar, fă o pauză acum și cere-i Domnului să-ți păstorească lectura și înțelegerea acestui material.

***

Ei bine, ești gata? Capitolul următor este dedicat unui lucru pe care bărbații noștri își doresc din răsputeri să ni-l comunice, fără să știe cum...

> Eforturile pe care le dedici felului în care arăți sunt foarte importante pentru el. Cu toate acestea, este foarte puțin probabil să știi acest lucru.

Ceea ce am aflat la acest capitol despre nevoile bărbaților - inclusiv ale soțului meu - mi-a schimbat viața. M-a scos cu brutalitate din situația periculoasă în care mă complăceam. Poate și ție ți se va întâmpla același lucru.

Să scoatem la iveală Pata oarbă

Cu riscul de a-ți părea naivă, îți voi spune că niciodată nu am crezut că problema aspectului fizic poate avea atâta importanță - și încă una *imperativă* - pentru bărbați. Adică, sigur că știam că e importantă, dar nu mi se părea *imperativă*. Firește că, după ce am aflat cât de important este pentru bărbați ceea ce văd, ar fi trebuit să am bănuieli. Dar, într-un fel, am presupus că, dacă nu eram în formă, eu eram singura afectată în mod negativ. Apoi, într-o bună zi, după ce am vorbit cu un grup mixt pe alte subiecte din acest volum, a venit la mine un bărbat cu care colaboram profesional de câțiva ani buni. O să-l numesc Ted. Mi-a cerut că vorbim între patru ochi, așa că ne-am așezat la o oarecare distanță de ceilalți.

Ceea ce am aflat la acest capitol despre nevoile bărbaților mi-a schimbat viața.

„Trebuie neapărat să-ți menționez un anumit lucru", mi-a spus Ted, vizibil jenat. „Cred că femeile au o pată oarbă într-o zonă pe care este musai să o înțeleagă". Apoi, după ce a răsuflat adânc, mi-a spus ce avea pe suflet. „Nu cred că femeile știu cât de important este să aibă grijă de ele și să nu arate șleampăt când sunt doar cu soții lor". „Vrei să spui, să nu ajungă supraponderale...?", m-am hazardat eu. „Este și asta, dar nu e *tocmai* asta", a continuat Ted, hotărât. „Adică nu trebuie să arăți ca un top-model. Mai degrabă este important ca soțul tău să vadă că te străduiești să arăți bine de dragul lui, că faci un efort. Vezi tu, soția mea are 67 de kilograme, dar nu greutatea ei mă interesează. Nu contează că este suplă. Dacă nu are grijă de ea, dacă se îmbracă neglijent când suntem doar noi doi, nu face sport și nu are nici un pic de energie să iasă cu mine, să mergem undeva împreună, am senzația că îmi transmite că este *alegerea* ei să nu facă un lucru despre a cărui importanță ar trebui să știe. În plus, devine o problemă reală în momentul în care capacitatea ei de a face anumite lucruri este afectată, precum și stima ei de sine și dorința - ceea ce, până la urmă, mă afectează și pe mine". O dată ce și-a luat povara de pe suflet, Ted s-a relaxat și a chicotit: „Poate n-o să-ți vină să crezi, dar nu spun că vrem ca soțiile noastre să se fâțâie prin casă în costum de vampă - deși nici asta n-ar fi o idee proastă. Adică, pe cine vrem să păcălim! Dar, pe bune, nu vreau decât să văd că soția mea mă iubește destul pentru *a face un efort*".

„Îți mulțumesc, îți mulțumesc, îți mulțumesc!"

Imediat ce am hotărât să adaug un capitol dedicat acestei chestiuni, reacția bărbaților la întrebările mele a fost uluitoare. De fapt, când îi descriu unui bărbat temele cărții, știi care îi atrage atenția drept principalul lucru pe care ar vrea ca soția lui să-l cunoască? Ai ghicit - *tocmai acesta* (povestea cu iubirea sexuală și cu exprimarea prețuirii vin pe locul imediat următor, la mică distanță). Cei mai mulți îmi mulțumesc. „Îți mulțumesc că pui această problemă, pentru că eu nu pot s-o pun". „Îți mulțumesc că spui ce gândim noi, dar n-am avea niciodată curajul s-o spunem, pentru nimic în lume". „Îți mulțumesc că abordezi un asemenea subiect-tabu, mai ales în cercuri creștine".

„Nu vreau decât să văd că soția mea mă iubește destul pentru a face un efort".

Ce *nu* trebuie înțeles greșit

Ei bine, aproape toate femeile au o formă sau alta de nesiguranță trupească, ce ne preocupă deja prea mult și n-aș vrea să crezi că vin să pun paie pe foc! Suntem necontenit lovite de mesaje mediatice care ne spun că ar trebui să fim perfect modelate și veșnic tinere. Din fericire, Dumnezeu nu ne-a făcut să fim păpuși Barbie. Acele idealuri false și imposibile nu fac decât să le conducă pe femei către tulburări de alimentație sau înspre obsesii nesănătoase și nefericite. Acest capitol nu se ocupă decât de acele probleme legate de greutate, sport și aspectul fizic care depind de efortul nostru obișnuit.

Să începem, așadar, cu slăvirea individualității și trupului primite în dar de la Dumnezeu - coapse masive, sâni mici și toate celelalte - și să ne bucurăm de ele. Pe bărbați nu-i supără proporțiile mai puțin decât ideale. De fapt, mulți dintre cei cu care am vorbit își doresc ca partenerele lor să nu mai fie atât de sensibile în legătură cu aspectul lor exterior.

În al doilea rând, dacă ești una dintre femeile acelea foarte subțiri care sunt convinse că sunt grase, ai grijă. Probabil delirezi. Acest capitol n-o să te convingă să slăbești. Dacă intri în panică citindu-l, te rog să iei legătura cu o prietenă de încredere sau cu un consilier medical. În al treilea rând, trebuie să acceptăm cât de complicată și de ultra sensibilă este problema aspectului pentru ambii parteneri. De exemplu, mulți bărbați simt că „nu ar trebui

să le pese" cum arăți, dar tot le pasă. Anumite femei cred că dragostea adevărată nu îți impune nici un soi de limitare, dar, cu toate acestea, *vor* să fie atrăgătoare. În vreme ce în perioada când eram curtate ne încânta gândul că le părem atrăgătoare, acum ajungem să ne considerăm deranjate în toată regula că aspectul exterior mai are atâta importanță pentru ei. (Așa-i că înțelegi acum ce vreau să spun prin *complicată?*)

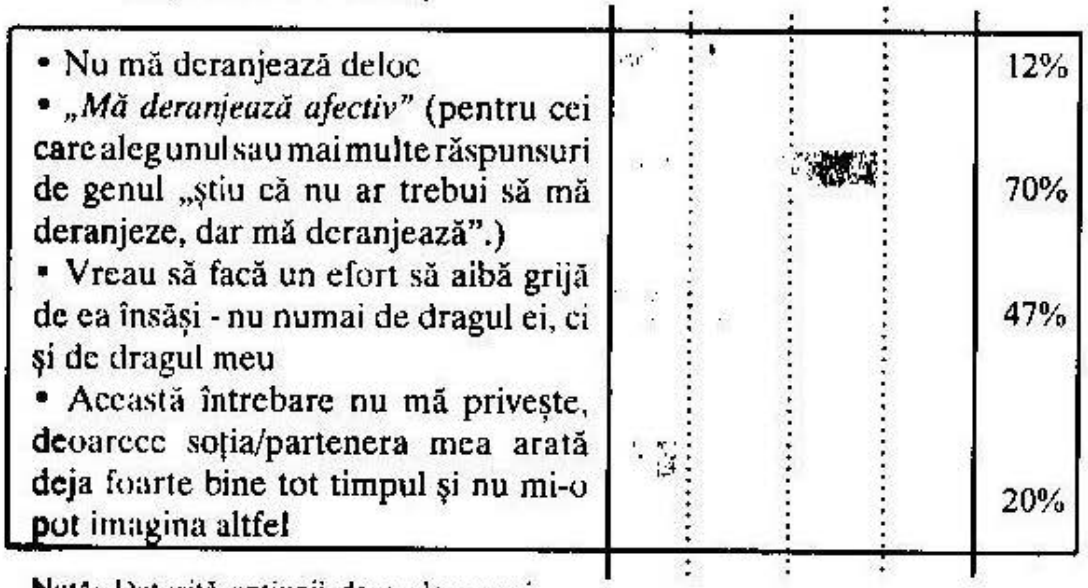
În fine, te rog să accepți acum că, așa cum voi sublinia ulterior, problema nu este deloc a fi sau nu suplă, ci a-i demonstra soțului că ești în stare *să faci un efort* pentru a te ocupa de un lucru de mare importanță pentru el.

Așadar, cu harul invocat asupra noastră și cu bunele intenții gata precizate, să aruncăm o privire cât mai realistă asupra celor gândite de bărbați.

Oricărui bărbat îi pasă de acest aspect

Aproape oricărui bărbat îi pasă dacă soția lui nu este în formă și dacă nu face nici un efort de a schimba ceva. Pentru unii, totul rămâne la nivelul unui suspin după zilele de altădată, în vreme ce pentru alții poate deveni prilej de distrugere a relației de cuplu. Iată ce întrebare am pus în cercetarea mea:

Să spunem că soția/partenera dvs. este supraponderală, că poartă pulovere lălâi când sunteți acasă sau că nu își aranjează părul și machiajul decât când ieșiți în lume. Nu îi place că este supraponderală, dar nimic nu se schimbă și, în ultima vreme, ați observat că mănâncă și mai multe dulciuri. Ce vă trece prin cap? [Alegeți toate răspunsurile corecte]


• Nu mă deranjează deloc
12%
• „Mă deranjează afectiv" (pentru cei care aleg unul sau mai multe răspunsuri de genul „știu că nu ar trebui să mă deranjeze, dar mă deranjează".)
70%
• Vreau să facă un efort să aibă grijă de ea însăși - nu numai de dragul ei, ci și de dragul meu
47%
• Această întrebare nu mă privește, deoarece soția/partenera mea arată deja foarte bine tot timpul și nu mi-o pot imagina altfel
20%
0 %
50 %
100%

Notă: Datorită opțiunii de a alege mai multe răspunsuri în același timp, suma procentelor depășește 100.

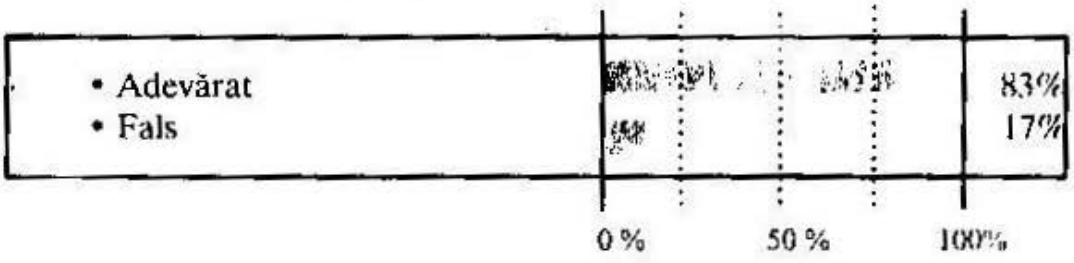
Șapte din opt bărbați au indicat că îi deranjează afectiv faptul că femeia din viața lor se complace neîngrijită, *fără să facă vreun efort în această direcție.* Doar 12% au spus că nu-i deranjează, iar în sondajul printre bărbații cu căsnicii fericite, printre cei mai tineri și printre cei care frecventează regulat biserica, același procent este chiar mai mic. În ce ne privește, abia după ce eu am înțeles acest lucru - și am început să fac eforturi - soțul meu a fost capabil să-mi confirme că anumiți bărbați au într-adevăr această problemă. Cu o oarecare jenă, mi-a amintit că, după nașterea fiului nostru, mâncam o gogoașă cu ciocolată în fiecare dimineață. Mi-a spus: „Știu că sună îngrozitor, dar în fiecare dimineață, când vedeam gogoșile alea pe blatul de bucătărie, mi se strângea stomacul. Mă gândeam că *asta nu se va schimba niciodată*. Noi, bărbații, ne încurajăm cu gândul că există undeva o rază de speranță că lucrurile se vor schimba. Deci nu gogoșile cu ciocolată erau adevărata problemă - ci faptul că, în mintea mea, ele reprezentau alegerea ta de a nu-ți reveni în formă de dragul meu".

Trebuie să acceptăm cât de complicată și de ultra-sensibilă este problema aspectului pentru ambii parteneri.

Cel mai mult contează efortul tău

Majoritatea dintre noi sunt paralizate până la inactivitate de gândul că trebuie să arate ca incredibil de suplele fete de douăzeci de ani pe care le vedem la TV. Dar în nu știu câte rânduri am auzit bărbații spunând că nu se așteaptă ca soțiile să intre la apă, pentru a începea în aceiași bikini din luna de miere, ci să fie dispuse să facă efortul de a se îngriji de dragul lor. Așa că mi-am luat inima în dinți și am pus întrebarea în mod deschis:

Este următoarea afirmație falsă sau adevărată? „Vreau ca soția/partenera mea să arate bine și să fie energică. Nu e foarte important să arate ca în ziua în care am cunoscut-o, ci să facă acum efortul de a arăta bine pentru mine". [Alegeți un singur răspuns]



Să analizăm ce este pozitiv: cinci din șase bărbați au căzut de acord, iar printre bărbații care merg la biserică procentul lor este și mai mare. Nu vreau să spun că rezultatele nu contează - bineînțeles că au importanța lor - dar ele nu vor fi decât produsele secundare ale eforturilor de a arăta bine.

„La bine și la rău"

Înainte să mergem mai departe, acelea dintre noi care nu credem în opțiunea divorțului ne vedem nevoite să vorbim deschis despre o anumită formă de auto-complacere. Gândește-te cât de nepotrivit sună accentuarea importanței aspectului fizic al unei femei într-un context bisericesc. „Pe Dumnezeu nu îl interesează ce e pe dinafară, ci numai ce e pe dinlăuntru", ne spunem și ne așteptăm ca și soții să ne dea dreptate. Pentru că ne-au jurat credință la bine și la rău și pentru că știm că „important este ce se află dinlăuntru", migrăm cu ușurință la ideea că nu contează cum arătăm pe dinafară.

El nu-și dorea ca soția lui să intre la apă până ar fi încăput din nou în aceiași bikini din luna de miere.

Numai că aparența *contează* foarte mult. Iar când trecem cu vederea acest adevăr, bărbații noștri - chiar cei mai credincioși dintre ei, perfect devotați - ajung să se simtă disprețuiți, nerespectați și loviți. Să înțelegem, deci, de ce impresiile produse de aspectul exterior pot ajunge la asemenea dimensiuni, chiar dacă nu suntem conștiente de importanța lor.

De ce contează cum arăți

Pe când citea o ciornă a acestui capitol, ajungând la acest titlu, un bărbat a exclamat: „Cum adică, de ce contează?!" Bărbații *chiar* nu înțeleg de ce ar trebui puse asemenea întrebări.

Într-o zi mi-am auzit soțul discutând în camera de alături cu impresarul meu, Calvin. Jeff îi spunea lui Calvin despre momentul în care „Ted" adusese pentru prima oară tema în discuție. Nu îți pot spune cât de surprinsă am fost să aud:

> *Jeff:* Am fost uluit când mi-a povestit ce conversație uimitoare avusese cu domnul respectiv și când a început să-mi spună și mie ce lucruri surprinzătoare aflase. Mă gândeam: *Oare care din chestiile astea îți erau necunoscute?*
>
> *Calvin:* Da, știu și ele că este important, dar nu au idee cât de mult.

Așadar, de ce este până într-atât de important? Iată ce au spus bărbații - când au căpătat curajul să spună adevărul:

„Când ai grijă cum arăți, simt că mă iubești"

De vreme ce bărbații acordă atâta importanță celor văzute, dacă ne văd dându-ne silința pentru a arăta bine, se simt iubiți și îngrijiți. Contează pentru ei la fel cum contează pentru noi când fac eforturi doar pentru plăcerea noastră - mai ales când este vorba de eforturi serioase, care nu le stau la îndemână. Iată comentariul onest al unui bărbat: „Soția mea este chiar acum în cură de slăbire și asta mă face să mă simt de milioane. Știu că o face și pentru ea, dar faptul că îi pasă cum arată e foarte incitant, dacă vreți să știți adevărul. Îi spun mereu ce mult apreciez eforturile pe care le face".

Dacă ne văd dându-ne silința pentru a arăta bine, bărbații se simt iubiți.

Pentru că acest domeniu li se pare atât de vital, eforturile noastre - sau lipsa lor - le afectează direct percepția asupra iubirii. Dacă îți vine greu să crezi că bărbatului tău îi pasă mai puțin de rezultate, decât de eforturi, iată o paralelă potrivită cu așteptările tale de tandrețe: dacă soțul tău se străduiește clar să plănuiască și să organizeze un moment romantic, nu-i așa că nu te deranjează că nu e totul perfect? Dacă este ziua ta și, întorcându-te de la serviciu, descoperi că a aranjat cu niște prieteni să aibă grijă de copii, că a curățat casa și a robotit să gătească, oare te va interesa dacă friptura este prea pătrunsă? Bineînțeles că nu. Te vei simți iubită și îngrijită.

La fel și cu el. Dacă faci efortul să te plimbi în aer liber de trei ori pe săptămână, să te machiezi puțin chiar și atunci când sunteți numai voi doi și să renunți la dulciuri pentru a da jos kilogramele puse la sarcină, nici lui nu îi va păsa dacă îți ia mult timp până să îți atingi scopul. Îți va aprecia efortul, se va simți iubit și îngrijit.

„Dacă nu ai grijă de tine, mă simt neglijat și nefericit"

Cum se simte bărbatul a cărui soție arată cu totul altfel decât femeia căreia i-a făcut curte? După abordarea acestui subiect într-un articol de ziar, mi-a scris un bărbat de douăzeci și șapte de ani, ca să-mi spună că printre cunoștințele lui se aflau bărbați ale căror soții se îngrășaseră foarte mult din ziua nunții:

> Shaunti, femeile acelea ar trebui să-și dea seama că faptul că și-au dublat greutatea e echivalentul degradării unui bărbat de la funcția de director de companie la acela

de zilier cu salariu minim pe economie - de parcă asta nu le-ar afecta soțiile. Aspectul exterior al unei femei este un ingredient simplu, dar important al fericirii în căsnicie. Mulți dintre prietenii mei își iubesc soțiile, dar nu sunt fericiți, mai ales pentru acest motiv.

Iar ieșirea din formă nu afectează numai aspectul fizic. Îți amintești cât de mult apreciază bărbații ieșirile și activitățile împreună cu soțiile - și cât de puternic este sentimentul de comuniune pe care acestea li-l transmit? Aud adesea cât îi întristează când soțiile lor nu au energia sau dorința de a ieși împreună cu ei. Un semnatar mi-a relatat: „Am o soție foarte frumoasă, dar care nu se îngrijește deloc și, prin urmare, se simte prost cu ea însăși, nu prea are energie și nu-i place să ieșim, de pildă, la o petrecere la piscină, la un lac sau la plajă". Într-un fel, această problemă reprezintă pentru bărbați un punct la fel de critic ca și problema romantismului pentru femei. Poate că *nu ar trebui* să ne pese dacă soții noștri se străduiesc oricât de puțin să ne facă surprize tandre. Dar ne pasă. Oricum îi iubim, dar aceasta nu umple vidul afectiv de care ne plângem și nici nu ne vindecă durerea provocată de faptul că nu văd cât sunt de importante aceste lucruri pentru noi.

Într-un fel, această problemă reprezintă pentru bărbați un punct la fel de critic ca și problema romantismului pentru femei.

Bărbații au aceeași poziție față de problema aspectului exterior - sau cel puțin a eforturilor noastre de întreținere. Este critic să înțelegem că această dorință masculină este atât reală, cât și legitimă.

„Când te îngrijești, așteptările tale ca eu să nu am ochi decât pentru tine sunt legitime (și mai ușor de împlinit)"

Până ne obișnuim cu crudul adevăr, s-ar putea să-ți fie de ajutor să te gândești că nu suntem singure: și noi le cerem bărbaților să ducă la capăt ceea ce nu le vine la îndemână. Cel care mi-a deschis ochii asupra problemei mi-a explicat după cum urmează:

Avem nevoie să vedem că vă străduiți să păstrați atenția noastră - și să nu o pierdeți în favoarea altor femei. Uneori este atât de greu să ne uităm în altă parte. Trebuie să depunem un efort de voință. Dar dacă văd că și soția

mea face ceea ce depinde de ea, străduindu-se să rămână în formă și să arate bine, îmi vine mult mai ușor.

„Vreau (și am nevoie) să fiu mândru de tine"

Anumiți bărbați mi-au transmis ceva de genul: „Vreau să fiu mândru de soția mea. Toți bărbații au ideea înnăscută a competiției cu ceilalți bărbați, iar soțiile fac parte din întrecere. Orice bărbat își dorește să fie invidiat de ceilalți pentru cât de bine s-a descurcat".

„Vreau să fiu mândru de soția mea".

Ei bine, îți voi împărtăși un lucru greu de auzit. Următorul comentariu în două părți l-am primit din partea unui prieten în care am încredere totală. Îl includ aici pentru că îl consider relevant pentru felul cum gândesc bărbații și pentru că sunt încredințată că este de folos în operarea unei distincții de maxim interes. Iată comentariul sincer al prietenului meu:

> Uneori întâlnesc câte un bărbat care arată absolut obișnuit. Dar apoi, dacă fac cunoștință cu soția lui și ea e o femeie enormă, complet ieșită din formă și șleampătă de nu se mai poate, îl compătimesc din toată inima, de parcă mi-ar părea rău pentru el. Spus în gura mare, sună îngrozitor, dar, în realitate, așa gândesc bărbații. Dar dacă soția lui se dovedește a fi supraponderală, dar foarte cochetă, evident preocupată de felul cum arată, dacă se îmbracă elegant, e machiată și îmbrăcată stilat, dacă se simte bine cu ea însăși și este plină de încredere, nici nu-mi dau seama de greutatea excesivă. Mă uit la respectivul și mă gândesc: *ăsta s-a descurcat.*

Aparenta contradicție m-a dat peste cap, așa că l-am rugat pe Jeff să mă ajute să înțeleg. Oare *aspectul* contează sau *încrederea?* „Nu putem ocoli faptul că, bineînțeles, bărbații sunt atrași de aparențe", a spus el. „Dar aspectul reprezintă numai o parte, iar de contat contează întregul". Cum tot mă mai căzneam să înțeleg, Jeff a stat pe gânduri o clipă, apoi mi-a dat exemplul a două soții pe care le știam amândoi. Una este o blondă foarte subțire, cu o personalitate care iese în evidență. Cealaltă este trecută de prima tinerețe, nu mai este de mult suplă, are o expresie blândă, încrezătoare și e foarte inteligentă. Jeff mi-a explicat: „Cele două arată complet diferit.

Oare aspectul contează sau încrederea?

Dar ambele sunt atrăgătoare - chiar și din punct de vedere fizic. Părerea mea este că soții lor au ales bine".

Unde să încep?

Dacă în mod realist nu ești fericită cu aspectul tău exterior și cu forma ta fizică, presupune direct că nici el nu este.

Dacă ești aproape sigură că acest capitol a fost scris pentru tine, dar vrei să îl verifici cu ajutorul soțului tău, recomandarea mea este simplă și făcută din toată inima:

Nu o face.

Majoritatea bărbaților vor întâmpina subiectul cu o tresărire de neplăcere, mai ales pentru că își vor aminti cum am tresărit noi în trecut când a venit vorba despre asta. Să ne gândim puțin: dacă soțul tău ar aduce în discuție această temă, indiferent cât de diplomatic, ce ai face? Poate același lucru pe care l-am făcut și eu în aceeași situație: ai izbucni în plâns. Ajunge atâta lucru pentru a-i speria pe bărbați atât de tare și pentru a-i face să se simtă atât de jenați, încât să nu mai aducă niciodată vorba. Mi-a spus cineva care încercase marea cu degetul pe această temă: „Știu că dacă aduc vorba, îi voi răni prea mult sentimentele. Așa că prefer să-i păstrez sentimentele intacte, cu prețul nefericirii mele sau al insatisfacției sau cum vreți să-i spuneți".

Nu te aștepta ca bărbatul tău să fie complet onest, chiar dacă - cu toată sinceritatea - *vrei* să-ți spună adevărul. În schimb, mai bine aplică regula lui Jeff (iarăși m-a salvat soțul meu). Este vorba despre un inventar auto-impus, confirmat cam de tot al doilea bărbat cu care am stat de vorbă. Iată regula lui Jeff:

Nu-l obliga să-ți răspundă la întrebarea aceasta - atât de dragul tău, cât și de dragul viitorului vostru împreună. (Și, de dragul sănătății tale mentale, ia aminte la cuvintele *realist* și *exterior*. Nu vorbim despre cineva care este în formă excelentă, dar care tot mai crede că trebuie să dea jos vreo trei kilograme sau care este nemulțumită de nu știu care trăsătură fizică.)

Nu te aștepta ca bărbatul tău să fie complet onest, chiar dacă - cu toată sinceritatea - vrei să-ți spună adevărul.

Bărbații ajung repede la exasperare când soțiile lor sunt veșnic obsedate de aspectul lor - fără să facă nimic pentru a schimba ceva. O mulțime dintre comentariile la investigație au susținut ceea ce mi-a scris o dată cineva: „Dacă vrea să arate mai

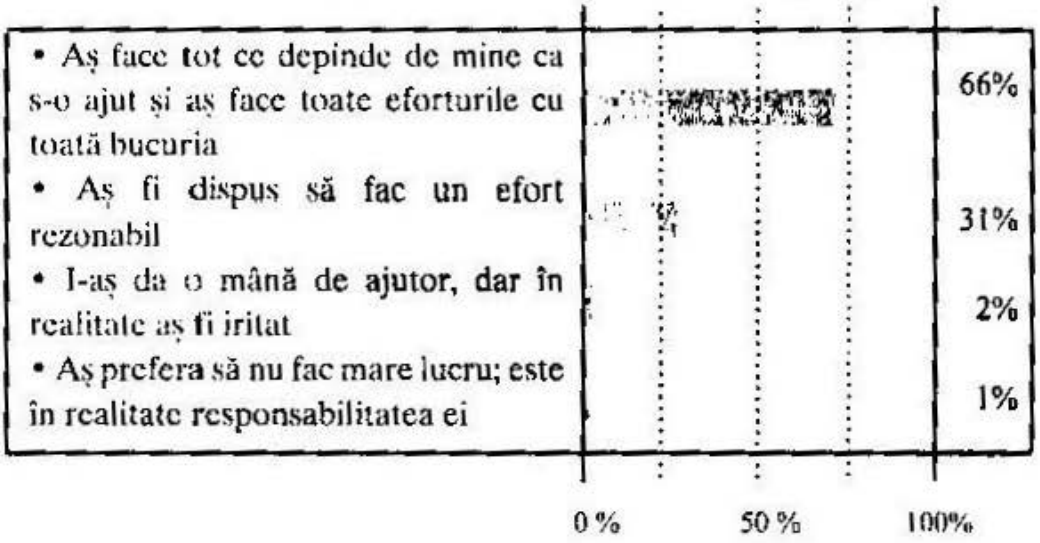
bine, să facă un efort pentru asta, nu doar să se plângă tot timpul".

La acest punct, probabil că te-ai luat cu mâinile de cap. Chiar dacă numai efortul contează, cum - te întrebi - să mai puneți pe lista și așa încărcată încă un lucru care trebuie făcut, pe lângă multe altele? Ei bine, o dată ce te hotărăști să treci la acțiune, îți pot da câteva vești bune. După toate probabilitățile, persoana căreia îi pasă atât de mult de felul cum arăți este, aproape întotdeauna, gata să facă parte din soluție.

Prima veste bună: Bărbatul tău vrea să te ajute

Aproape toți bărbații cu care am vorbit au spus că ar face *tot ceea ce depinde de ei* pentru a-și ajuta partenerele în acest efort special. Iar răspunsul a fost confirmat masiv de sondajul următor.

Să presupunem că soția/partenera dvs. este supraponderală și chiar dorește să facă un efort pentru a ajunge în formă, de dragul dvs. Dar agenda ei este deja plină; nu are nici un pic de timp ziua, iar seara trebuie să aibă grijă de copii sau să-i ducă pe la diverse activități. Cât efort, câți bani și câte responsabilități suplimentare sunteți gata să investiți pentru ca ea să poată face tot ceea ce este necesar ca să-și revină în formă. [Alegeți un răspuns]


• Aș face tot ce depinde de mine ca s-o ajut și aș face toate eforturile cu toată bucuria
66%
• Aș fi dispus să fac un efort rezonabil
31%
• I-aș da o mână de ajutor, dar în realitate aș fi iritat
2%
• Aș prefera să nu fac mare lucru; este în realitate responsabilitatea ei
1%
0 %
50 %
100%

Abia patru bărbați din patru sute au spus că nu ar avea chef să le sară soțiilor în ajutor și este foarte puțin probabil ca tocmai soțul tău să se numere printre neisprăviții cu pricina - mă scuzați, printre soții reticenți. Aproape toți ceilalți (97%) au spus că ar ajuta „cu toată plăcerea". Un intervievat mi-a atras atenția că: „Dacă o femeie spune brusc că e hotărâtă să piardă în greutate,

orice soț e fericit să-i ofere sprijin! Ce pot face pentru tine? Uite o carte de credit!"

Soțul meu a făcut o comparație cu o situație frecventă în tinerețe. „Uite", mi-a spus, „când eram adolescenți, băieții aveau mereu de jucat fotbal sau alte chestii. Dar prietenele noastre doreau să le ducem cu mașina la salonul de bronzat, iar noi lăsam totul baltă pentru a le conduce cât ai clipi. Chiar le dădeam bani să meargă. Doar era în interesul nostru! Sentimentul acela nu se schimbă pe măsură ce îmbătrânești - tot mai suntem *gata* să ne ajutăm soțiile. Nu se schimbă decât aglomerația din programele noastre cotidiene. Dar chiar și atunci, există anumite lucruri pe care aproape orice bărbat ar putea și ar vrea să le facă dacă vede că te ții serios de treabă".

Aproape toți bărbații au spus că ar pune umărul la eforturile soției de a arăta bine.

Poate va supraveghea copiii serile sau îi va duce pe băieți cu mașina la fotbal pentru ca tu să poți merge la sală. Poate va renunța să mai cumpere mâncărurile nesănătoase la care poftești. Poate va prepara cina, pentru ca tu să nu ai de gătit mâncăruri pe care încerci să le eviți. Sau poate va fi de acord să se apuce de cură de slăbire o dată cu tine. (Jeff s-a dat de gol, recunoscând că anumite cure pe care le ținuse fuseseră niște încercări voalate de a mă determina să mă apuc și eu de ele!). Ține minte, de vreme ce interesul sincer și efortul tău contează cel mai mult pentru el, așteaptă-te ca relația voastră să devină tot mai bună, în scurt timp.

A doua veste bună: Sursele tale de inspirație au cunoscut un progres incredibil

De-a lungul anilor, am încercat aproape toate regimurile de slăbit de pe planetă - numai pentru a asista neputincioasă la revenirea kilogramelor în plus (așa-i că ai pățit-o și tu?). Dar acum am înțeles că aproape tot ce știusem despre alimentația sănătoasă fusese complet greșit. Nu e de mirare că nimic nu avea efect pe termen lung! Din fericire, înțelegerea științifică a alimentației corecte a cunoscut o adevărată revoluție (am aflat că trebuie să mâncăm carbohidrați buni, grăsimi bune și să le evităm pe cele nesănătoase) – iar, dacă îmi semeni cât de cât, cunoașterea este cheia unei schimbări complete de stil de viață.

Fără a cunoaște bine toate aceste lucruri, e foarte probabil că ne vom sabota singure eforturile pe termen lung. Din fericire,

acum ne stau la dispoziție câteva cărți celebre despre ce înseamnă cu adevărat să mănânci bine și să-ți păstrezi o greutate sănătoasă toată viața. (Permite-mi, într-o notă personală, să îți spun că eu mi-am fixat deja acele obiceiuri de alimentație pe care mă văd respectându-le pentru tot restul vieții, datorită informațiilor primite din *The South Beach Diet*, a cardiologului dr. Arthur Agatston.)

A treia veste bună: Dumnezeu te va ajuta

E posibil să te simți atacată de toate aceste informații, așa că dă-mi voie să te încurajez: Dumnezeu te va ajuta să te ocupi de problema sănătății și a aspectului fizic cum nici nu gândești, de îndată ce vei hotărî că vrei s-o faci. După ce mi s-au deschis ochii și am înțeles cât de importante sunt pentru soțul meu *eforturile* pe care le fac (și, invers, dezamăgirea pe care i-o provoacă lipsa mea de străduință), n-o să-ți vină să crezi cât de motivată am devenit. Simt că Dumnezeu mi-a binecuvântat voința de a-mi sluji bărbatul și căsnicia cu o motivație interioară *permanentă* de a-mi păstra „templul" trupului sănătos. Și știu că la fel se va întâmpla și cu tine.

Dumnezeu te va ajuta să te ocupi de problema sănătății și a aspectului fizic cum nici nu gândești, de îndată ce vei hotărî că vrei s-o faci.

Nădăjduiesc că ai citit acest capitol în spiritul rugăciunii inițiale, lăsându-l pe Dumnezeu să te aline, și nu cu un nod în stomac. Dumnezeu este un Dumnezeu al păcii, la urma urmei. Iar El – la fel ca soții noștri - ne iubește indiferent de defecte.

9

CUVINTE PENTRU INIMA TA

Ce vrea soțul tău cel mai mult să știi despre el

Mesajul pe care bărbații
și-ar dori cel mai mult să ni-l
poată transmite...

Am ajuns aproape la capătul călătoriei noastre comune. Dar, înainte de a ajunge la cea din urmă, la cea mai importantă dezvăluire despre viața interioară a bărbaților, îmi doresc să îți ofer din inimă ceva, pășind alături de tine. Anumite femei se vor simți puse la încercare de ceea ce au aflat în aceste pagini. Poate că realitățile aflate nu se potrivesc cu viziunile noastre idealiste sau corecte politic despre bărbați. Dar, după cum am discutat despre alegerile dificile, pe care ne așteptăm să le facă bărbații, tot așa trebuie să facem propriile alegeri. Putem rămâne cu prejudecățile noastre sigure, construite cu grijă, sau putem păși curajoase înainte, să înfruntăm adevărul - cu tot ceea ce presupune el pentru a deveni ceea ce trebuie să devenim.

Să acceptăm chemarea la maturitate și să primim invitația adresată generației noastre, de a deveni femeile puternice, blânde, credincioase de care au nevoie bărbații. Dacă ești dispusă să te lași modelată de mâinile Sale, Domnul te va copleși, pe bărbatul tău și relația voastră, cu darurile Sale. Astfel lucrează El. Ne-a făcut unii pentru alții. El e Autorul Iubirii.

Să acceptăm chemarea la maturitate.

Ajung astfel la concluzia călătoriei - cel mai important lucru pe care trebuie să-l afli despre viața interioară a bărbatului. La reacția care m-a surprins cel mai mult în întreaga cercetare.

Reacția numărul unu

După cum știi deja destul de bine, am pus respondenților o întrebare cu final deschis, la care puteau răspunde cum ar fi vrut:

> Care este principalul mesaj pe care ați vrea ca soția/ partenera dvs. să-l audă de la dvs., dar pe care sunteți incapabil să i-l transmiteți?

Sute de răspunsuri au venit, dar cel aflat de departe în fruntea listei a fost următorul:

Cât de mult o iubesc.

Am rămas uluită. Le ofeream bărbaților ocazia perfectă să se aventureze oricât de mult ar fi dorit sau să împărtășească soțiilor ce aspecte ar trebui îmbunătățite. Și cu toate acestea, cei mai mulți dintre ei - aproape de două ori mai mulți decât cei care au dat următorul răspuns de pe listă - au ales să folosească spațiul pentru a spune că și-ar fi dorit ca soțiile să știe „cât de mult o iubesc cu adevărat" (sau echivalentul, după care nu există nimic care să nu poată fi împărtășit, deoarece relația lor e perfectă). Când i-am spus unui coleg cât de mult m-a surprins situația, el mi-a răspuns: "Bărbații au într-adevăr un dor nespus de a-și mărturisi sau de a-și demonstra iubirea, dar rareori se simt în stare să o facă". Unul dintre cei intervievați mi s-a părut a surprinde perfect ce simt bărbații despre femeile din viața lor, chiar dacă relațiile ar putea fi îmbunătățite. El a susținut că și-ar fi dorit ca soția să știe "cât de importante sunt câteva lucruri pentru mine, deși nu aduc vorba despre ele, pentru că ea este mult mai importantă pentru mine decât toate acele lucruri la un loc".

Bărbații vor să ne arate cât de mult ne iubesc și își doresc din răsputeri ca soțiile să înțeleagă ce se petrece pe dinlăuntrul lor, chiar dacă uneori nu pot explica prea bine ce așteaptă. De mai multe ori, am văzut bărbați mișcați până la lacrimi la lectura acestei cărți, mișcați la gândul că soțiile lor ar putea - sau ar vrea - să îi înțeleagă cu adevărat.

Deci, pentru buna înțelegere... Iată TOP CINCI

În paginile anterioare, ai văzut reacțiile la fiecare dintre întrebările cu răspunsuri multiple ale chestionarului. Dar când

bărbații mi-au scris ce era *cel mai important* pentru ei, dintre toate temele de interes, răspunsurile din TOP CINCI s-au ordonat după cum urmează. În ordine inversă:

- 10% - Am nevoie să-mi înțeleagă povara de a aduce bani în casă / cât de epuizant este serviciul meu
- 10% - Am nevoie de mai mult sex
- 15% - Am nevoie de mai multe manifestări de prețuire, în particular și în public
- 18% - Am nevoie să facă un efort să arate bine

Și numărul unu...

- 32% - Am nevoie să știe cât de mult o iubesc / "Nu există nici un lucru pe care să nu i-l pot spune".

Este uluitor... și minunat că, dintre nenumăratele teme pe care bărbații *le-ar fi putut* aduce în discuție, atât de mulți au ales același lucru.

„Cât de mult o iubesc"

Voi încheia cu câteva mostre de comentarii pline de iubire la întrebarea din cercetare. Am discutat foarte mult în acest volum despre toate lucrurile de care bărbatul tău ar putea avea nevoie, dar în mod intenționat am lăsat la o parte cele care ne sunt necesare mie și ție. Noi avem nevoie, firește, de dragostea soțului. Iar, dacă seamănă cu majoritatea bărbaților, își dorește nespus să îți demonstreze că te iubește.

Mesajul principal pe care mi-aș dori să-l pot transmite soției mele...

- „Am o relație minunată cu soția mea și comunicăm foarte bine. Nu aș schimba nimic".
- „Am o soție și o căsnicie perfecte".
- „Aș vrea să știe în fiecare zi că o iubesc din toată inima și că aș face orice efort pentru a-i păstra vie dragostea".
- „Că este cel mai important lucru din viața mea".
- „Că este cu adevărat lumina vieții mele".
- „Că o iubesc, indiferent ce s-ar întâmpla".
- „Că o iubesc mai mult decât crede ea".

• „Că sunt un bărbat sensibil care iubește profund și se dorește profund iubit. Și că vreau să o slujesc, dacă mă lasă".

• „Cât de dragă îmi este și cât de mult îi iubesc, pe ea și pe copii".

• „Cât de dragă îmi este".

• „Cât de fericit mă face, chiar și atunci când sunt stresat sau amărât din alte pricini".

• „Cât de mult înseamnă pentru mine".

• „Cât de mult o iubesc și o prețuiesc".

• „Cât de mult o iubesc".

• „Ce persoană minunată o consider".

• „După atâția ani, sper că soția mea știe că ea este nădejdea mea. Nu avem tot ce ne-am fi dorit materialicește, dar în viață sunt atâtea alte lucruri. Sper că soția mea știe că o iubesc și că voi prețui veșnic prietenia noastră".

• „Îmi iubesc soția și vreau să rămân cu ea".

• „Mi-aș dori să știe cât de mult o admir pentru TOT ceea ce este - inteligentă, frumoasă, capabilă, sexy, creativă, generoasă și bună. Se pare că nu trece nici o zi fără ca ea să se simtă nesigură la unul dintre aceste capitole (sau chiar la mai multe). Aș vrea să aibă tot atâta încredere în ea cât am eu".

• „O iubesc, pe ea și numai pe ea. Nu contează că relația noastră nu este perfectă - dragostea mea pentru ea este atât de profundă, încât nimic pe lume nu ar putea-o distruge".

„O iubesc din toată inima și aș face orice efort pentru a-i păstra vie dragostea".

• „Sunt foarte mulțumit de soția mea... Poate că nu este soția perfectă, dar este soția perfectă pentru mine".

• „Suntem împreună de mult timp și nădăjduiesc că își dă seama că o voi iubi mereu".

• „Te iubesc din toată inima".

• „Te iubesc. Te rog să mă înțelegi. Asumă-ți riscul de a încerca".

Speranța bărbaților obișnuiți

În concluzie, îți redau o încurajare adresată de un bărbat tuturor femeilor care vor să-și susțină soții pentru a deveni tot ceea ce Dumnezeu dorește ca ei să fie. „Este atât de adevărat că în spatele fiecărui bărbat adevărat se află o femeie adevărată", a spus el. „Există o mulțime de bărbați care rămân mediocri numai pentru că soțiile nu îi susțin și nu îi stimulează să devină mai buni. După cum sunt o mulțime de bărbați mediocri care vor deveni mari și tari - care *devin* mari și tari - pentru că soțiile îi iubesc și îi susțin. Soția mea are mari speranțe cu mine", a continuat el, „deși în realitate sunt un tip obișnuit. Mă consideră un geniu în domeniul meu. Mă respectă în public și mă laudă în particular. O iubesc. Și, ca toți bărbații, îmi doresc să mă ridic la înălțimea așteptărilor ei".

Fie ca afirmațiile citite aici și în capitolele precedente să te încurajeze să mergi mai departe în înțelegerea bărbatului tău, să ai nădejde în el, încredere și pace.

Notă către cititoare

Dacă cele citite aici îți sunt de folos, sper să îți aprofundezi cunoștințele. De obicei, am o listă bibliografică foarte cuprinzătoare, dar, din rațiuni de spațiu, listez respectiva bibliografie la www.4-womenonly.com. Pe același site se află întregul sondaj, precum și multe alte elemente care nu au fost incluse aici (cum ar fi sondajul de continuare și sutele de răspunsuri scrise la întrebarea „Care este principalul mesaj pe care ați dori să i-l împărtășiți soției?") Acestea fiind spuse, trebuie să menționez aici punctele de plecare: secțiunea „nou-veniți", din site-ul Dr. Emerson Eggerich, www.loveandrespect.com, te va ajuta să înaintezi pe calea atât de importantă a respectului față de soțul tău, așa cum are el nevoie, după cum îl va ajuta și pe el să te iubească așa cum vrei să fii iubită.

Note:

Capitolul 2

* De dragul demonstrației, presupun aici că toate ne iubim și apreciem bărbații, chiar dacă întâmpinăm dificultăți în relația de cuplu. Dar admit că se poate ca unele cititoare să nu-și mai aprecieze sau măcar simpatizeze bărbații, de aceea le recomand insistent să acceseze celelalte surse care le stau la îndemână pentru consiliere și sprijin (unele dintre ele sunt listate la www.4-womenonly.com).

Totuși, dacă te regăsești printre cititoarele respective, verifică trei principii de bază: primul, că s-ar putea să

fii prinsă în ceea ce Emerson Eggerichs numește „ciclul nebuniei" - respectiv dinamica nefericită în care soțul nu îți oferă destulă iubire, drept pentru care tu nu îi oferi prețuire, drept pentru care el se simte disprețuit și nu îți oferă iubire... și tot așa. Al doilea, ai grijă că adesea sentimentele *urmează* cuvintelor sau faptelor, și nu invers. De pildă, dacă râzi de soțul tău în mod frecvent, față de el sau de prieteni, nu fi surprinsă dacă vei resimți numai dispreț pentru el. Și astfel ajungem la al treilea punct, și anume că dovezile de prețuire și respect sunt la alegerea noastră, chiar dacă relația noastră de cuplu face din această alegere una deosebit de grea. Am văzut nenumărate vieți și relații distruse de încăpățânarea într-o singură opțiune!

• Povestea lui Frank Maguire, cap. 4, este luată din Francis Maguire, *You're The Greatest! How Validate Employees Can Impact Your Bottom Line* (Germantown, TN: Santillo Press, 2001), pp. 210-211.

• Jack Welch, cap. 4, din Jack Welch și John A. Byrne, *Jack: Straight from the Gut* (NY: Warner Books, 2001)

• „Not Tonight, Dear...", articol cap. 5, din Jill Eggleton Brett, în „Today's Christian Woman", 24, nr. 2 (March/ April 2002), p. 68

• Referințe din muzică, film, televiziune:

• Cap. 2, „The Natural", 1984, Columbia/ Tristar Studios, regia: Barry Levinson, cu Robert Redford, Glenn Close

• Cap. 3: „Star Trek. The Next Generation", de Gene Roddenberry, episodul 260, „Lipiți" .

• Cap. 4: „Stăpânul Inelelor: întoarcerea Regelui", 2003, New Line Studios, regia Peter Jackson, cu Elijah Wood, Sean Astin, după un roman de J. R. R. Tolkien

• Cap. 7: „Când Harry o întâlnește pe Sally", 1989, Studiourile MGM, regia Rob Reiner; cu Billy Crystal, Meg Ryan

• Cântecul din cap. 5, „Behind Closed Doors", 1973, de Charlie Rich, Sony Music

Mulțumiri

Volumul a necesitat sprijinul și cunoștințele a sute de oameni, deci, deși nu voi reuși să-i amintesc pe toți aici, le adresez tuturor cele mai sincere mulțumiri. Totuși, câțiva se cer amintiți.

Primul și al doilea sondaj profesional, care alcătuiesc coloana vertebrală a cărții, au fost coordonate și conduse de Chuck Cowan de la Analytic Focus (www.analyticfocus.com) și puse în practică de Cindy Ford, Cari Peek, Kevin Sharp, cu restul echipei de la Decision Analyst (www.decisionanalyst.com). Gratitudinea mea se îndreaptă către ei și către echipa de la Multnomah, mai ales către Cathy Zerbe și Darrell Neet pentru sondajul de continuare. (Îi mulțumesc și lui Reg Rhodes, pentru ajutorul pe care mi l-a acordat, încă de la stabilirea întrebărilor.)

Le sunt profund recunoscătoare pentru onestitate și pentru exercițiul de deschidere tuturor bărbaților care s-au lăsat intervievați, dar pentru a le proteja intimitatea nu-i voi numi aici. Însă aș dori să-i mulțumesc Dr. Emerson Eggerichs de la Love and Respect Ministries, lui Daniel Weiss, de la Focus on the Family, lui Ken Ruettgers și celorlalți amintiți în carte, pentru disponibilitatea cu care mi-au răspuns la nelămuriri.

Dacă acest volum este ales de Domnul într-un fel sau altul, este numai pentru că o echipă devotată s-a rugat pentru această carte în fiecare zi, timp de nouă luni. Le sunt atât de recunoscătoare acestor luptători ai rugăciunii: Martha Abrams, Diana Baker, Scott și Tammy Beck, Allan Beeber, Elizabeth Beinhocker, Patti Benjamin, Steve Blum, Ann Browne, Brent and Polly Byrnes, Gerry Crete, Kimberly Crumm, Sean și Alison Darrell, Mike Deagle, Debbie DeGraff, Betty Dunkum, Calvin

Edwards, Lynn Elam, MolliAnne Elliott, Jeff Feldhahn, Troy Ferrin, Nancy French, Natt Gantt, Katie Gates, Deb and Michael Goldstone, Corkie Haan, Martha (Carter) Herndon, Judy Hitson, John Holcomb, Anne Hotchkiss, Victor Jih, Jane Joiner, Susan Kess, Kristen Lambert, Mary Laudermilk, Roy Leffew, regretata Kathryn Lindstrom, Jan Maclaury, Sandra Maclively, Dan Maljanian, Denice Moughamian, Mike Owen, Linda Preston, Dick și Judy Reidinger, Lisa și Eric Rice, Susan Rodenberg, Roger Scarlett, Jim și Chris Sharp, Wendy și Albert Shashoua, Kathy Smith, D. J. Snell, Lon și Katherine Waitman și Jewels Waren. Profundele mele mulțumiri se îndreaptă și către cititorii din grupul meu de rugăciune, pe care nu i-am cunoscut personal, dar care au fost și ei devotați în rugăciune (mulțumiri speciale lui Rachel Duarte pentru sondajul de probă).

Cel mai important, Dumnezeu a folosit câțiva oameni - majoritatea bărbați - pentru a da formă acestei cărți. Recunoștința mea veșnică se îndreaptă către acești sfătuitori de bază: soțul meu, Jeff (voi reveni la el în câteva clipe), impresarul meu, Calvin Edwards și echipa de la Multnomah, inclusiv editorii mei Dave și Heather Kopp, Bill Jensen, Don Jacobson și Jennifer Gott. Părinții mei, Dick și Judy Reidinger, au fost și ei un sprijin important, la fel fratele meu Rick și echipa mea de cititori de ambele sexe, adică Lisa și Eric Rice, D. J. Snell, Nancy French, Dan Maljanian, Jim Sharp, Roger Scarlett, Ann Browne, Katie Gates, Sean și Alison Darrell, Julie Anne Fidler, Bruce și Sue Osterink și alții.

Nu în ultimul rând, nu am cuvinte potrivite pentru a-mi exprima iubirea și prețuirea față de soțul meu, Jeff. Iubitule, părerile tale, rugăciunea, încurajările și sprijinul permanent au modelat fiecare articol și carte pe care le-am scris, dar nici una nu îți poartă amprenta atât de mult ca volumul de față. Ești un exemplu de soț, de aceea recunoștința mea cea mai profundă o îndrept către Autorul Iubirii, care ne-a dăruit unul altuia.

CUPRINS

1. S-a aprins beculeţul!	7
2. Iubirea ta nu e de ajuns	15
3. O reprezentaţie pe viaţă	33
4. Povară imposibil de împărţit	47
5. Sexul schimbă totul	59
6. Deţinătorul agendei vizuale	71
7. Ciocolată, flori, pescuit cu momeală	89
8. Adevărul despre aspectul tău fizic	101
9. Cuvinte pentru inima ta	115
Note	121
Mulţumiri	123